# القــــرآن
# والصحـــــة النفسيـــة

## تأملات فى الآيات القرآنية
## المتعلقة بالصحة النفسية

للدكتور
جمال ماضى أبو العزائم

الطبعة الأولي
١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م

## مقدمة :

كنت إبان دراستى فى سنين حياتى الأولى شغوفا بقراءة القرآن. وقد حفظت منه عدة أجزاء . ومنذ بدء الدراسة فى كلية طب القاهرة وجدت أن القرآن قد سبق العلماء فى كثير من الحقائق العلمية وأنه كتاب يحوى كنوزا شتى وبدأ تدبرى فيه وقراءة التفاسير المختلفة فى آياته . وكتبت عدة مقالات عن إعجاز القرآن العلمى نشرت بالصحف الدينية . وبعد تخصصى فى الطب النفسى وجدت أن كتاب الله يعتمد فى طريقة هديه اعتمادا تاما على مخاطبة النفس الإنسانية وإقناعها وإصلاحها وتطويرها .

كما تبين لى أن كثيرا من الحقائق النفسية التى نشرت بالغرب تجد أصولها فى القرآن ، فزاد اهتمامى بجمع الآيات التى تتحدث عن علم النفس وعن الصحة النفسية.

وجاءت السنوات الأخيرة وقد زاد اهتمام كثير من العلماء بالإعجاز العلمى للقرآن وعرضت فى كثير من المؤتمرات العالمية للطب النفسى دور القرآن فى حماية المسلمين من كثير من الأمراض الاجتماعية والنفسية .

وسوف أتحدث فى هذا الكتاب عن تناول القرآن للصحة النفسية شارحا وموضحا الإعجاز القرآنى عن الجهاز العصبى للإنسان وعلاقته بالنفس الإنسانية والصحة النفسية ومركزا الاضواء على الإنسان فى أطوار حياته النفسية المختلفة وعلى بعض الآيات القرآنية التى تتناول السمات النفسية والصبر والتعليم . ومبينا معنى «الصحة» فى القرآن ومقارنا بين معالم الصحة فى الحضارتين الإسلامية والغربية المعاصرة ومتحدثا عن علاقة الفرائض فرضا فرضا بالصحة النفسية فى ميادين الوقاية والعلاج . وعديد من الموضوعات التى تتعلق بالصحة النفسية والتوجيه القرآنى .

والله الموفق إلى أقوم طريق .

**د. جمال ماضى أبو العزائم**
**مستشار الطب النفسى**
وأمـين عـــام الجمعيـــة
العالمية الاسلامية للصحة النفسية

## الإعجاز الشامل للهدى القرآنى

من عظمة القرآن الكريم وإعجازه أن كل ذى فن أو اتجاه خاص يجد فيه ما يلائم فنه واتجاهه، فالأديب تأخذه ألفاظه وتراكيبه الرائعة، والمؤرخ تثيره قصصه عن السابقين وتحدثه عن وقائع تكشف الأيام عن صدقها ، وعالم الذرة والمشتغلون بعلوم الفضاء يرون فيه توجيهات رائدة سبق إليها منذ مئات السنين ، وعالم التشريح وعالم النفس يقف فيه على منابع فياضة يجد فيها منهاجا نفسيا متكاملا وإعجازا وهو يتحدث عن أجهزة الإنسان العصبية، وإذا كنت وأنا أعرض هذا البحث قد اهتديت فى تأملاتى إلى رأى فى تفسير بعض آى من القرآن الكريم فإنما هو اجتهاد خاص لايتعارض مع ما يراه الآخرون من آراء وهذا سر من أسرار القرآن الكريم وإعجازه مصداقا لقوله تعالى

﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ۝٨٧ وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ۝٨٨﴾

سورة ص آيتا ٨٧ ، ٨٨ .

وسوف أتحدث فى الباب الأول عن الإعجاز القرآنى فى تكوين الجهاز العصبى الذى يكون رقيبا على الإنسان إبان حياته ، شاهدا عليه بعد بعثه .

وسوف أفسح القول فى الأبواب الأخرى التى تتحدث عن سمات الشخصية النفسية وأثر الفرائض الدينية على صحة الانسان النفسية ودور العقيدة فى الصحة النفسية وقاية وعلاجاً ومتابعة ، وتأثير أخلاقيات الإسلام على الصحة النفسية ، والقرآن وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية .

وأدعو الله أن يعيننى فى إصدار أجزاء متتالية حول موضوعات أخرى فى ميدان القرآن والصحة النفسية والله الموفق .

د / جمال أبو العزائم

# الفصل الأول

## كتاب حيــــاة الانســـــان

## الاعجــــــاز التشريحى

## للقـــرآن الكــــــريم

# كتاب حياة الإنسان

## الاعجاز التشريعى للقرآن الكريم

يقول الحق عز وجل فى سورة الإسراء.

وَكُلَّ إِنسَٰنٍ أَلْزَمْنَٰهُ طَٰٓئِرَهُۥ فِى عُنُقِهِۦ ۖ وَنُخْرِجُ لَهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ كِتَٰبًا يَلْقَىٰهُ مَنشُورًا ﴿١٣﴾ ٱقْرَأْ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ ٱلْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

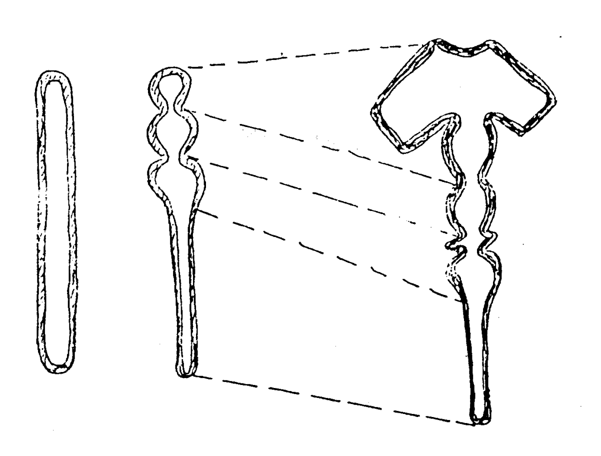
سورة الإسراء آية (١٣ ، ١٤)

وتدل هذه الآية على أن لكل إنسان طائرا وأن هذا الطائر يلازم عنق الإنسان ويحمل كتاب حياته وأن الإنسان سوف يقرأ كتابه وبذلك يكون الحسيب على نفسه.

وأرى أن هذا الطائر الذى تتحدث عنه الآية هو جهاز الإنسان العصبى المركزى ويثبت علم الأجنة أن الإنسان فى أيام حياته الأولى ولم يبلغ بعد طوله ثلاثة سنتيمترات تبدأ طبقة جلدية فى الانغماس عند منتصف ظهره وتكون أنبوبة تحت جلده كما فى الشكل.

طبقات الجلد وتطورها فى الخط المنتصف للظهر

انظر كيف يتضخم الجلد ثم ينغمس ثم يكون أنبوبة مفتوحة تنغلق الأنبوبة ثم تنفصل الأنبوبة نهائيا عن الجلد وتكون الأنبوبة العصبية.



مقدمة الأنبوبة العصبية وبدء تكوين جناحين عند العنق وهما أصل تكوين المخ

وعند عنقه بالذات تبدأ هذه الطبقة الجلدية بالتكاثر بسرعة مذهلة ويتكون جناحان من هذا التكاثر هما فصا المخ فى مستقبل حياة الإنسان واللذان يحويان أكثر من مائة بليون خلية تشمل الأحاسيس المختلفة الآتية من الجسم وتنقلها إلى الجهاز العصبى المركزى ومنه إلى المراكز العليا إلى أجهزة الجسم المختلفة المسئولة عن الانفعال والحركة لتنفيذ عمل مخطط محسوب وعلى كلا الجناحين أو الفصين المتفرعين عند العنق واللذين يسكنان فى فراغ الجمجمة تتكون خلايا الذاكرة التى تسجل كل أحداث حياة الإنسان وتكون رقيبة عليه طول حياته تسجل كل ما يبدر منه مصداقا لقوله تعالى : وَكُلَّ إِنسَٰنٍ أَلْزَمْنَٰهُ طَٰٓئِرَهُۥ فِى عُنُقِهِۦ ۖ وَنُخْرِجُ لَهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ كِتَٰبًا يَلْقَىٰهُ مَنشُورًا ﴿١٣﴾ ٱقْرَأْ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ ٱلْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

سورة الإسراء آية (١٣ ، ١٤)

# الجهاز العصبى

وقبل أن أتحدث عن الموضوع بالتفصيل أضع بين يدى القارىء بعض الحقائق عن الجهاز العصبى للإنسان.

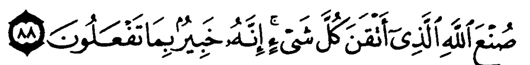
## ١ - الخلية العصبية

ويتكـــون الجهاز العصبى المركـــزى من أكثـــر من مائة بليون خلية . والخلية لا تتجدد وإذا ماتت لايتجدد بدلها، وهى فى غاية الدقة ولاترى بالعين المجردة وإذا نظرنا إليها بالمكبرات نجدها عبارة عن جسم به مادة البروتوبلازم فى حركة مستمرة ليلا ونهارا ولا يتوقف عن الحركة إلا عند الممات . ويوسط هذا الجسم توجد النواة التى تحفظ داخلها أخلاطا عديدة تسمى كروموزومات أو كما يسميها القرآن (الأمشاج) بمعنى الأخلاط وتخرج من الجسم أهداب دقيقة هى الروافد العصبية تستقبل الموجات الكيموكهربية القادمة من الخلايا الأخرى ويخرج من هذا الجسم موصل أساسى طويل هو عصب الخلية عبارة عن شعرة دهنية توصل الخلية بخلية أخرى وتحمل الشحنة الكهربية من الخلية بعد أن علمت مدلولها وأضافت إليها طاقة من طاقاتها تؤهلها لعمل خاص وإثارة عضلة خاصة فتتحرك عضلة معينة استجابة لذلك.

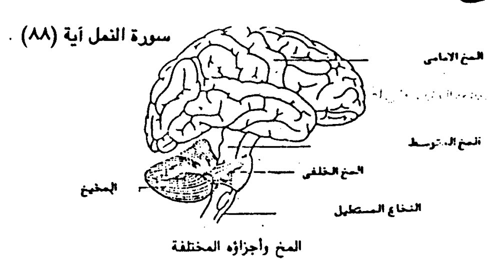
إحدى الخلايا العصبية أو إحدى صفحات الجهاز العصبى التى تسجل على صفحات الخلية حدثا من أحداث الإنسان .

## ٢ - جهاز الاستقبال والانفعال والسلوك

الجهاز العصبى هو المعجزة الخالدة والجوهرة الساكنة فراغ الرأس والجهاز الجسمى الذى تسكنه الطاقات العليا للإنسان وجهاز الاستقبال والانفعال والإرسال ويتكون من فصى المخ المحفوظين فى تجويف الرأس والمتصلين ببلايين الاتصالات العصبية والتى تقدر بأكثر من مائة بليون خلية عصبية وبها مراكز منتشرة على سطح الفصين لحفظ المرئيات والمسموعات وأحاسيس الشم والذوق واللمس بدرجاته العديدة الملموسات الساخنة والباردة وأنواع اللمس الأخرى المختلفة والإحساس بمكانها وصلابتها وذبذبتها وقد نسقت مراكز هذه الأحاسيس تنسيقا غاية الإبداع على سطح المخ واتصلت بالاعصاب وبنوافذها المنتشرة على سطح جسم الإنسان وهى (العينان والأذنان والأنف واللسان وسطح الجلد) وكل هذه الأحاسيس متصلة بعضها ببعض ببلايين الاتصالات حتى إن الإحساس الواحد يؤثر على عديد من المراكز العصبية على سطح المخ فى وقت واحد فنعرف كنهها وعلاقتها بالأحاسيس الأخرى ويحفظها الإنسان ويستعين بها فى تكوين أفكاره التى تتعلق بسمات شخصيته .

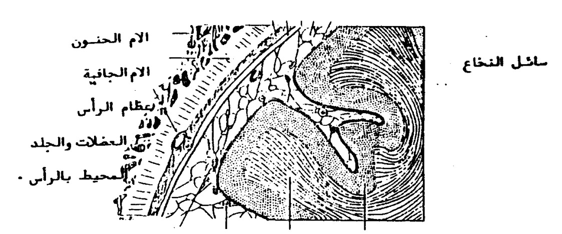



سورة النمل آية (٨٨) .

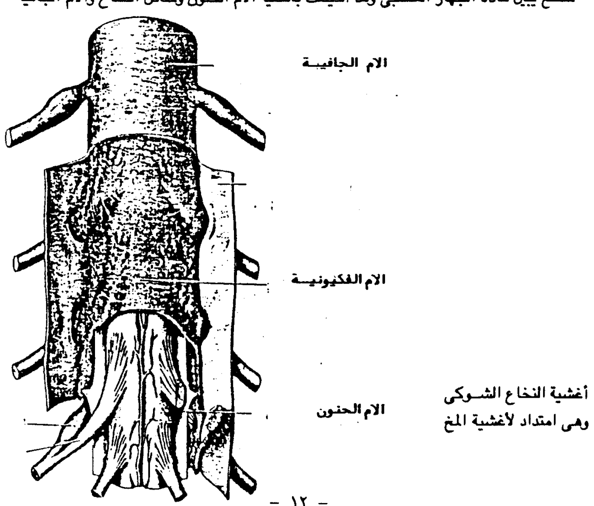



المخ وأجزاؤه المختلفة

ونظرة واحدة إلى جهاز الإنسان العصبى كيف يعمل ؟ وكيف يغذى بالشرايين المختلفة التى يدق حجمها وتتفرع حتى توصل غذاءها إلى كل خلية من خلايا هذا الجهاز المهم ؟ وكيف تحفظ بلايين الخلايا وقد أحيطت كلها بثلاثة أغلفة : الأم الجافية والأم الحنون وبينهما سائل النخاع ذو الأوصاف الكيماوية الخاصة.




مقطع يبين مادة الجهاز العصبى وقد أحيطت بأغطية الأم الحنون وسائل النخاع والأم الجافية




أغشية النخاع الشوكى
وهى امتداد لأغشية المخ

ويتدفق الاكسجين مغذيا هذه الخلايا ولو انقطع عنها لتوقفت حياتها وكل ذلك بمقدار معين محسوب

﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُۥ بِمِقْدَارٍ ۝٨﴾ سورة الرعد (٨)

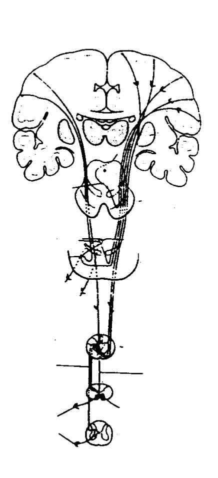
وينساب الدم فى الشرايين يعطى هذه الخلايا غذاءها بقـــدر مناسب

﴿إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ ۝٥٨﴾

سورة الذاريات (٥٨)

ونظرة أخرى إلى هذا الجهاز وكيف يؤثر على الجهاز العضلى للإنسان حتى يجعله يقوم بعمل ما يتفق مع المواقف التى يعيش فيهـا الإنسان، فكل حركة من الجهاز العضلى قد حسبت طاقاتها حسابا دقيقا وانسابت من مراكز المخ إشارات كهربائية إلى عضلات الإنسان ليقوم بعمل ما مناسب للأحاسيس التى أثارت الخلايا العصبية بعد أن ينفعل الإنسان بهذه الأحاسيس وثارت فى خلاياه الداخلية تيارات كهربائية تدل على هذا الانفعال فتجرى فى أعصـابه إلى عضلاته إشـارات أخرى تثير العمل .

«أنظر الشكل الموضح



مسار التيارات الكهربية من سطح المخ إلى النخاع الشوكى إلى العضلات

ونرجع النظر مرة أخرى إلى الإنسان وهو يخط بيده كتابة أى جملة .. كيف فكر؟ وكيف نظر ؟ وكيف أمسك بالقلم ؟ وكيف بدأ يحرك القلم بعد أن أمرت مراكز المخ عضلات أصابعه أن تتحرك حركة دقيقة لكتابة أحرف دقيقة كلها تعبر عن فكرة تبعث أصلا من مراكزه على سطح مخه، ويقسم الحق عز وجل بهذا العمل ليلتفت الإنسان إليه ويعلم قدر عظمته وقيمته وفضل الله عليه

نٓ وَٱلْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

سورة القلم آية «١» .

ونظرة تالية ماذا هناك على سطح المخ ؟ وما الذى يمسك بتوافق العمل بين بلايين من هذه الخلايا الحية ، وقد لمس العلم أن هناك تيارات كهربائية فى تصاعد وانخفاض فى بلايين الخلايا الحية تسجل وتنفعل وتؤثر ، إنها شخصية الإنسان أو طاقاته المميزة أو طريقة استجاباته وربما محصلة لما نطلق عليه نفس الإنسان .

ومنذ فجر تاريخ ذلك الإنسان وهو يحاول أن يعرف كيف يحس - وكيف ينفعل وكيف يمارس عمله وكيف يتعلم وكيف يترقى وكيف يصل إلى مدارج من الترقى لليقين وعلم اليقين وحق اليقين وتنفذ نفسه إلى معارج من النضوج. ويحثنا الحق عز وجل مطالبا كلا منا أن يستبصر بما يحيط به من آيات وآيات وما فى نفسه من طاقات وطاقات ويقول :

وَفِى ٱلْأَرْضِ ءَايَٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

سورة الذاريات آية «٢٠ ، ٢١» .

## إشارات قرآنية عن الأجهزة العصبية

ويأتى القرآن ويتحدث عن كل هذا الخلق العظيم بإجمال بالغ وتفصيل أروع ويقول :

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ ﴿١٦﴾ إِذْ يَتَلَقَّى ٱلْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ ٱلْيَمِينِ وَعَنِ ٱلشِّمَالِ قَعِيدٌ ﴿١٧﴾ مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٨﴾ وَجَآءَتْ سَكْرَةُ ٱلْمَوْتِ بِٱلْحَقِّ ۖ ذَٰلِكَ مَا كُنتَ مِنْهُ تَحِيدُ ﴿١٩﴾ وَنُفِخَ فِى ٱلصُّورِ ۚ ذَٰلِكَ يَوْمُ ٱلْوَعِيدِ ﴿٢٠﴾ وَجَآءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَّعَهَا سَآئِقٌ وَشَهِيدٌ ﴿٢١﴾ لَّقَدْ كُنتَ فِى غَفْلَةٍ مِّنْ هَـٰذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ ٱلْيَوْمَ حَدِيدٌ ﴿٢٢﴾﴾

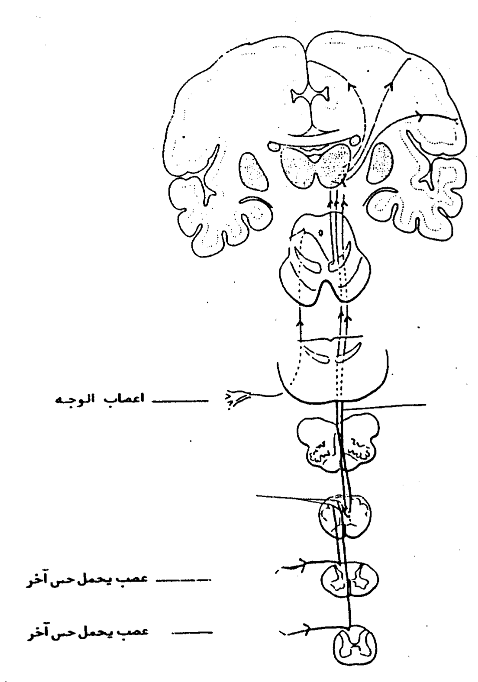
سورة ق (١٦ - ٢٢)

وافتتحت الآية بقوله تعالى «ولقد خلقنا الإنسان» وهذه تمام المعرفة بذلك الخلق والإبداع الذى تم فيه وبالتدبير الذى نسق لمعيشته معرفة دقيقة بما يتم داخل ذلك الإنسان من تفكير مستمر مركزه جسمى تشرف عليه طاقة نفسية روحية لولاها لما عمل ذلك الجهاز الجسمى الدقيق غاية الدقة .

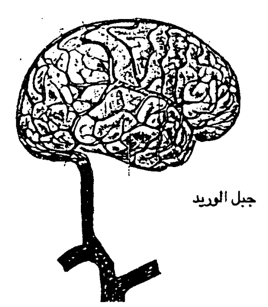
﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ ٱللَّطِيفُ ٱلْخَبِيرُ ﴿١٤﴾﴾

سورة الملك آية «١٤» .

وقد ذكر المفسرون أن حبل الوريـــد هو وريد يكتـــنف العنق ويتفرع من المـــخ JUGULAR VEIN وقبل خروجه من فراغ الرأس يتكون من أوردة صغيرة تأتى من سطح المخ ، ثم تتجمع هذه وتلك ويكونان وريدين أحدهما يتجه يمنة والآخر يتجه يسرة ثم يخرجان من فراغ الرأس إلى العنق.




مسارات الإحساس من مختلف أجزاء الجسم وهى تمر بالنخاع الشوكى والنخاع المستطيل والمخ المتوسط إلى القشرة المخية الخاصة بعملية الإحساس .




انظر إلى وريد (حبل الوريد) وهو وريد يكتنف العنق ويتفرع من المخ ويأتى بالدم من أحد فصى المخ إلى القلب مارا بالعنق .

ومما تقدم يتبين قرب هذين الوريدين من القوة المفكرة والمدبرة اذ إنهما يتفرعان من على سطحهما ويلاصقان الأنسجة المتعلقة بالتفكير ملاصقة مباشرة والقرآن وهو يقرر «ونحن أقرب إليه من حبل الوريد» إنما يبين إعجازا علميا تشريحيا لايمكن أن يصفه أو يعبر عنه إلا الخالق العظيم الذى يعرف خبايا ما خلق، ولذا تقرر الآية أن الحق بقدرته وعظمته يعلم ما يدور فى هذه الخلايا من تفكير ووسوسة ومعرفته بها أقرب مما يلامسها من دم يجرى فى الأوردة المغذية لها أو حبل الوريد.

## السيطرة والتعاون بين فصى المخ

وفى الأيام الأولى من حياة الإنسان يبدأ فص من فصى المخ فى السيطرة على الفص الآخر وعندما يتم له ذلك يتحدد إذا كان الإنسان سيستعمل قدرات فصه الأيمن فى الكتابة وتعامله مع الأشياء أم قدرات فصه الأيسر تبعا للفص الغالب ولكن ذلك لايعنى أن الفص الآخر يتعطل عن العمل بل يقوم بعمله بتعاون كامل تحت سيطرة الفص المهيمن وهذا من رحمة الله إذ لو أن كلا منهما قام بعمل منفصل عن الآخر لفسد الإنسان ، وهذه قاعدة من نظم الحق عز وجل حتى تكون الرئاسة محددة ومسيطرة مصداقا لقوله تعالى ﴿مَّا جَعَلَ ٱللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِى جَوْفِهِۦ﴾

الاحزاب (٤)

ولكنه خلق قلبا واحد مسيطرا على أوعية الإنسان الدموية يعمل طبقا لخطة محددة مرسومة.

وهكذا تحدد القيادة لفص من فصوص المخ ويهيمن على الآخر وتكون له القيادة ولذا نرى القرآن يحدد حبل الوريد بصيغة المفرد إشارة إلى سيطرة أحد فصى المخ على الآخر وهذا إعجاز قرآنى علمى لا مثيل له.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴿١٦﴾

سورة ق آية «١٦» .

والحقيقة العلمية تقرر كذلك أن فصى المخ يحويان بلايين الخلايا التى تسجل كل ما يتلقيانه من الأحاسيس عن طريق نوافذ الجهاز العصبى السمع والبصر والذوق والشم ، وأحاسيس الجلد المختلفة كل هذه تعطى لهذه الخلايا المنتشرة على سطح فصى المخ كل المعلومات عما يحيط بالإنسان ، وهناك يتعرف الإنسان على هذه الأحاسيس ويكون معارفه وأفكاره التى ينفذها وتصبح سلوكا مميزا له بعد أن تعمل التربية الأسرية دورها فى بيان الخطأ من الصواب.

## كتاب حياة الإنسان

إن الطبقة الخارجية لمخ الإنسان عبارة عن كتاب من بلايين الصفحات أو الخلايا سجلت عليها أحداث حياة الإنسان الذى يسجل فيه كل ما تأثر به عن طريق النظر والسمع والشم والذوق وغير ذلك من أحاسيس الجلد مفصلة تفصيلا تاما وتسجيلا واعيا دقيقا ، وينساب فوق هذا الكتاب مداد يلاصقه ويجرى فى شعيرات حبل الوريد ولا يعمل إلا بطاقة عليا هى التى تسيره وهى التى تحفظه ولولاها لما قامت عملية التسجيل ولما احتفظ الإنسان فى مراكزه بتاريخه ولما يتأثر به فى كل وقت فى حياته بما يحيط به . ولننظر إلى جمال الآية القرآنية

وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ ﴿١٠﴾ كِرَامًا كَاتِبِينَ ﴿١١﴾ يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ ﴿١٢﴾

سورة الانفطار آيات (١٠ - ١٢)

إن هؤلاء الحافظين ما هم إلا طاقات ملكية عليا تخط وتسجل على خلايا الإنسان قصة حياته.. ويتضح من ذلك أن هناك حقيقة كتابا وهناك حقيقة طاقة عليا تشرف على هذا الكتاب ، وهنا يوضح التفسير الحقيقة التشريحية ونرى إعجازا للخالق العظيم الذى بدأ الآية «ولقد خلقنا الإنسان» ثم بين «ونعلم ما توسوس به نفسه» ثم أوضح للعقل الباحث الناظر بأمره فى خبايا الكون «ونحن أقرب إليه من حبل الوريد» ثم أوضح كذلك أن للإنسان كتابا يخطه بنفسه فى بلايين الصفحات.

وقد ركبه الخالق العظيم فى فصى مخه اليمين والشمال بقوله «إذ يتلقى المتلقيان عن اليمين وعن الشمال قعيد، ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد» وهذه الخلايا تستقبل وتحتفظ ثم ترسل إشاراتها بكل دقة وبكل نظام بعملية فسيولوجية كيماوية تتأثر بماضى استقبالاتها ومعارفها والعوامل البيئية والعوامل الوراثية وغير ذلك كثير. وفى عملها تقوم بالرقابة التامة على انفعالات الإنسان وعلى سلوكه فمجموع طاقاتها تكون الرقابة العامة على الإنسان. وهذه الرقابة رقابة مستمرة فى الليل والنهار فى الصحوة والنوم فهى رقيبة عتيدة ، ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد. وهذا الكتاب الذى يخطه الإنسان بنفسه معجزة الخالق الباهرة ويدلك على ذلك قوله

أَمْ يَحْسَبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُم ۚ بَلَىٰ وَرُسُلُنَا لَدَيْهِمْ يَكْتُبُونَ ﴿٨٠﴾

سورة الزخرف (٨٠)

وبقوله اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

سورة الاسراء (١٤)

وبقوله يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ ﴿٦﴾ الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ﴿٧﴾ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ ﴿٨﴾ كَلَّا بَلْ تُكَذِّبُونَ بِالدِّينِ ﴿٩﴾

سورة الانفطار آية « ٦ - ٩ »

وبقوله

يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ ٱلْإِنسَٰنُ وَأَنَّىٰ لَهُ ٱلذِّكْرَىٰ ﴿٢٣﴾

سورة الفجر (٢٣)

## الذاكـــرة

وتحتفظ هذه الخلايا بكل المؤثرات التى تتأثر بها مدى الحياة ومنذ الولادة ولقد أثبت العلماء أن خلايا الذاكرة تحتفظ بأقدم الذكريات وبمعلومات منذ فترة الولادة، ولقد تمكن العلماء بتأثير العقاقير الكيماوية «كاليثارجيك اسيد» بعد حقنه فى الدم وبعد دقائق يبدأ الإنسان الذى حقن يسترجع إلى ذاكرته معلومات بعيدة حصلت له منذ الصغر مما يدل على تسجيل كل حدث وفى العمليات الجراحية الاستكشافية فى المخ تمكن الجراحون من تحديد هذه الخلايا ومكانها وأثبتوا حقيقة أنها تقوم بالتسجيل كل منها لحدث خاص وهذا هو كتاب أحداث الإنسان المرقوم الذى يشهد عليه ويسجل كل ما يحصل منه فى كل وقت من أوقات حياته يسجل على صفحات الجهاز العصبى المركزى الذى تديره قوة ملائكية عليا من أمر الله ، إنه لإعجاز فى الخلق وإعجاز قرآنى فى الوصف فتعالى الله أحسن الخالقين.

## كيف تطور الجهاز العصبى

وهناك آيات قرآنية عديدة تتحدث عن هذا الكتاب وتتحدث عن أصله ، وأصله من مادة الجلد «اكتوبوم» وعندما كان الإنسان جنينا فى أيامه الأولى انفصل جزء من الجلد الطولى من مقدمة الجنين إلى مؤخرته ، انفصل هذا الجزء وكون أنبوبة غارت تحت الجلد .

وتضخمت من الأمام فمن المقدمة يتكون فصا المخ الشبيهان بجناحى الطائر واللذان يبدأ تكوينهما فى الجنين عند العنق وانظر إلى جمال الآية القرآنية

وَكُلَّ إِنسَٰنٍ أَلْزَمْنَٰهُ طَٰٓئِرَهُۥ فِى عُنُقِهِۦ ۖ وَنُخْرِجُ لَهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ كِتَٰبًا يَلْقَىٰهُ مَنشُورًا ﴿١٣﴾ ٱقْرَأْ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ ٱلْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

سورة الاسراء آية «١٣ ، ١٤»

ويتصل هذا الجهاز بالجلد المحيط بالجنين بالأعصاب المختلفة فأصل الجهاز العصبى تشريحيا من مادة الجلد مصداقا لقوله تعالى :

﴿وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ (١٩) حَتَّىٰ إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُم بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٢٠) وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدتُّمْ عَلَيْنَا ۖ قَالُوا أَنطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (٢١) وَمَا كُنتُمْ تَسْتَتِرُونَ أَن يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَارُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ وَلَٰكِن ظَنَنتُمْ أَنَّ اللَّهَ لَا يَعْلَمُ كَثِيرًا مِّمَّا تَعْمَلُونَ (٢٢)﴾

سورة فصلت (١٩ – ٢٢).

فالجهاز العصبى وقد اتضح أن أصله جلدى وهو يسجل كل ما يقوم به الإنسان يدل على مقدار ما تحويه هذه الآية القرآنية من إعجاز علمى وصدق الله العظيم اذ يقول

﴿وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدتُّمْ عَلَيْنَا ۖ قَالُوا أَنطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنطَقَ كُلَّ شَيْءٍ﴾

سورة فصلت آية «٢١» .

وفى آية أخرى

﴿وَالطُّورِ (١) وَكِتَابٍ مَّسْطُورٍ (٢) فِي رَقٍّ مَّنشُورٍ (٣)﴾

سورة الطور (١، ٢، ٣).

والرق هو الجلد وكتاب كل منا يسطره الإنسان بحواسه على صفحات الجهاز العصبى الجلدى الأصل قال تعالى :

وَكُلَّ إِنسَٰنٍ أَلْزَمْنَٰهُ طَٰٓئِرَهُۥ فِى عُنُقِهِۦ ۖ وَنُخْرِجُ لَهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ كِتَٰبًا يَلْقَىٰهُ مَنشُورًا ﴿١٣﴾ ٱقْرَأْ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ ٱلْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

سورة الإسراء آية (١٣ ، ١٤)

وهذا الكتاب عندما نبعث تارة أخرى يكون شاهدا علينا وتتجلى صفحاته أمام نظرنا ، ولننظر إلى قوله تعالى يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ ٱلْإِنسَٰنُ وَأَنَّىٰ لَهُ ٱلذِّكْرَىٰ

سورة الفجر (٢٣) .

وفى آية أخرى يَوْمَ تُبْلَى ٱلسَّرَآئِرُ ﴿٩﴾

سورة الطارق (٩)

يوم تختبر مراكز الحفظ كل هذه الآيات تدل على مقدار الإعجاز العلمى فى خلق الإنسـان وخلق جهازه العصبى ولننظر إلى قوله تعالى

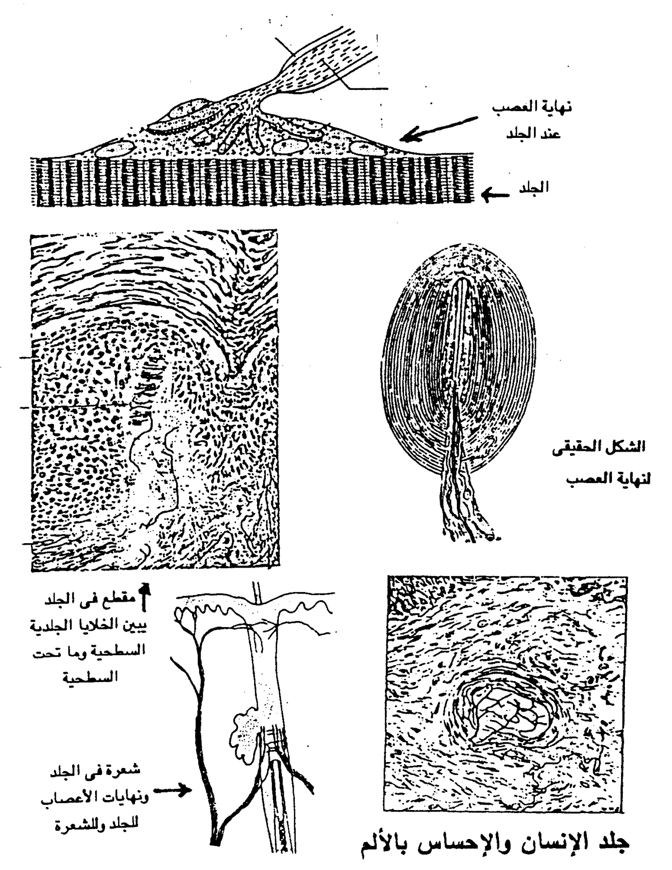
وَجَآءَتْ سَكْرَةُ ٱلْمَوْتِ بِٱلْحَقِّ ۖ ذَٰلِكَ مَا كُنتَ مِنْهُ تَحِيدُ ﴿١٩﴾

سورة ق ، آية :١٩

وهنا تضطرب الدورة الدموية للإنسان ويقل الدم الذاهب إلى مخ الإنسان فتفقد الخلايا وظيفتها ، عندئذ تضعف ملكاتها ويبدأ الإنسان وهو فى حالة أشبه بالسكر «وجاءت سكرة الموت بالحق» وهذه السكرة سوف تحصل لكل إنسان وقهرا «ذلك ما كنت منه تحيد» ويوم القيامة تأتى كل نفس ومعها كتابها الذى كان يحركها ويسوقها ويشهد عليها «وجاءت كل نفس معها سائق وشهيد» وحقا إن جهاز الإنسان الملكى العصبى هو الذى يسوقه ويحرك جهازه العضلى وهو كذلك الذى يسجل حياة الإنسان فى جميع أطواره فهو يسوقه ويعرف أسراره وعندئذ يتعجب الإنسان من هذا الإعجاز للخالق العظيم الذى كان يطالبه طول حياته بالاستبصار بنفسه وفى خلقه ولكن الإنسان كان فى غفلة عن عظمة تكوينه «لقد كنت فى غفلة من هذا فكشفنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد» صدق الله العظيم.

لَّقَدْ كُنتَ فِى غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ ٱلْيَوْمَ حَدِيدٌ

سورة ق ، آية : ٢٢




## جلد الإنسان والإحساس بالألم

وفى جلد الإنسان تنتشر أطراف الأعصاب وكونت لها أجهزة خاصة تحس باللمس وتحس بالألم وتحس بالمكان وتحس بالحرارة وتحس بالبرودة وتحس كذلك بالذبذبة ونوع الملموسات كل هذه الأحاسيس لحفظ الإنســـان فسبحان الذى أبدع كل

شىء خلقه . ونجد أن هذه الأحاسيس تكمل حاسة النظر وفى الوقت نفسه تستطيع أن تقوم - إذا فقدت حاسة النظر - بدور كبير فى إرسال المعارف المختلفة للإنسان ويستطيع أن يقرأ عن طريق اللمس. ونجد أن من فقد هذه الأحاسيس إذا التهبت أعصاب جلده أو مرضت يصاب إصابات بالغة إذ إنه ربما قبض على قضيب ساخن ولايشعر به فيحترق جلده. ولايستطيع أن يعرف مكان قدمه فيقع على الأرض ومن هذا نرى نعمة الله علينا بوجود هذه الأعصاب. ولننظر إلى قوله تعالى

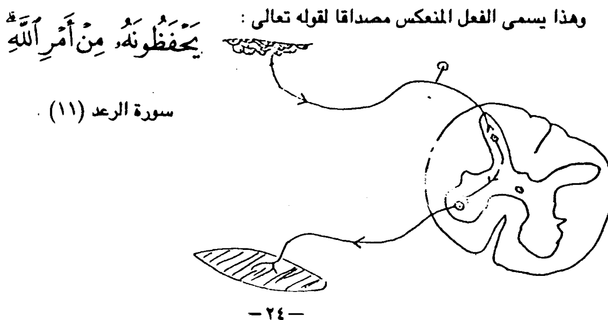
إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ بِـَٔايَٰتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُم بَدَّلْنَٰهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا۟ ٱلْعَذَابَ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا ﴿٥٦﴾

سورة النساء آية «٥٦» .

وهذه الآية تشير إلى أطراف الإحساسات فى الجلد وعذاب الكافرين عذابا مستمرا وأنه كلما تلفت هذه الإحساسات نتيجة تعرضهم للنيران يبدلهم الحق جلدا غير الجلد ليذوقوا العذاب ومدلول الآية يدل على وظيفة الجلد وما أودع فيه من طاقات الإحساسات وقد زود الحق الإنسان بقدرات لحمايته دون أن يدرى فإذا لمس طرفه أى إحساس غير طبيعى نجد أن لهذا الإحساس مسارا عصبيا يتم بعيدا عن الوعى وتسير إلى النخاع الشوكى ثم إلى الوصلات لتبعد العضلات عن الإحساس الغريب وهذا يسمى الفعل المنعكس مصداقا لقوله تعالى :

يَحْفَظُونَهُۥ مِنْ أَمْرِ ٱللَّهِ

سورة الرعد (١١) .



الفصل الثانى

# القــــــرآن وطبـــــــائع النفـــــس الانســــــانية

# القرآن وطبائع النفس الانسانية

## النفس الإنسانية فى طور التكوين

جاء القرآن مركزا الأضواء على النفس الإنسانية منذ بدء نشأتها يشير فيها إلى إطار هذه النشأة إبان التكوين فى رحم الأم فيقول : هَلْ أَتَىٰ عَلَى ٱلْإِنسَٰنِ حِينٌ مِّنَ ٱلدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْـًٔا مَّذْكُورًا ﴿١﴾ إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴿٢﴾ إِنَّا هَدَيْنَٰهُ ٱلسَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴿٣﴾ سورة الإنسان «١ ـ ٣» .

والأمشاج هى الأخلاط والنطفة متخلقة من أخلاط عديدة من الأم والأب وهو مايطلق عليه «الكروموزومات» والنطفة وهى تتخلق تنمو فيها أجهزة السمع والبصر وتتخلق هذه وتلك من ملايين الخلايا كل له وظيفته ومن هذا الخليط تظهر طاقة السمع وطاقة البصر ويخلقه الخالق العظيم كما يشاء ، فالوراثة لها دور ، والبيئة هى الأخرى لها دور فى تكوين شخصية الإنسان مصداقا لقوله «إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا» .

## سمات الشخصية المختلفة

ويتحدث القرآن فى مواضع مختلفة عن أوصاف النفس الإنسانية وسماتها المختلفة ،يقول: وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُۥ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَيُشْهِدُ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا فِى قَلْبِهِۦ وَهُوَ أَلَدُّ ٱلْخِصَامِ سورة البقرة «٢٠٤»

وقوله تعالى : وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَشْتَرِى لَهْوَ ٱلْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ سورة لقمان «آية ٦»

وقوله تعالى :

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُم بِمُؤْمِنِينَ ﴿٨﴾

سورة البقرة «٨»

وقوله تعالى : وَمِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ إِن تَأْمَنْهُ بِقِنطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ وَمِنْهُم مَّنْ إِن تَأْمَنْهُ بِدِينَارٍ لَّا يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ إِلَّا مَا دُمْتَ عَلَيْهِ قَائِمًا

سورة آل عمران «٧٥»

وقوله تعالى :

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ

سورة البقرة «٢٠٧»

وقوله جل شأنه :

فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ وَمِنْهُم مُّقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ

سورة فاطر «٣٢» .

## التغييرات الجسمية وفلتات اللسان

وقد جاء القرآن مبينا اختلاف طبائع الناس واختلاف سمات شخصياتهم وبين الطريقة التى يتعرف بها الفاحص لما تخفيه النفوس عن طريقين : الطريق الأول فى قوله تعالى : أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ أَن لَّن يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ ﴿٢٩﴾ وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُم بِسِيمَاهُمْ

سورة محمد «٢٩»

ومعرفة تعبيرات الوجه والأعضاء المختلفة فى المواقف المختلفة حيث إن الجسم والنفس كليهما يؤثر على الآخر وانفعالات الإنسان تظهرها ملامح الوجه ، وحركات العضلات المختلفة وسيما الفرح غير سيما الحزن غير سيما التعجب غير سيما التبلد غير سيما عدم الاهتمام وهكذا ...

والطريق الثانى : «ولتعرفنهم فى لحن القول» وفلتات اللسان تنم عما يخفيه الإنسان ولكن لسانه يفضحه ويعكس مايدور مخبأ فى عقله الباطن » .

وقد انبهر علماء النفس المحدثون بما جاء فى كتاب علم النفس للدكتور فرويد عما نشر به بخصوص أبحاثه عن فلتات اللسان وكيف أنها تعبر عن خبايا النفس ولكن القرآن قد أضاء الطريق أمام الفكر الإنسانى شرقه وغربه لينهل من عذب موارده منذ مئات السنين .

## الصراع الداخلى فى نفس الإنسان

والقرآن يتحدث عن الصراع فى نفس الإنسان ويلقى الأضواء على طاقة اللوم وحب الخير وحب الجماعة كما يلقى الأضواء على طاقة الأمر بالسوء والاخلاد إلى الغرائز البهيمية وأن هذا الصراع أما أن يوصل إلى انتصار طاقة الخير فيصبح الإنسان من أهل اليمين .

فَأَمَّا مَنْ أُوتِىَ كِتَٰبَهُۥ بِيَمِينِهِۦ فَيَقُولُ هَآؤُمُ ٱقْرَءُوا۟ كِتَٰبِيَهْ ﴿١٩﴾ إِنِّى ظَنَنتُ أَنِّى مُلَٰقٍ حِسَابِيَهْ ﴿٢٠﴾ فَهُوَ فِى عِيشَةٍ رَّاضِيَةٍ ﴿٢١﴾

سورة الحاقة ١٩ ـ ٢١

وأما إذا أخلد الإنسان إلى طاقاته وغرائزه البدائية عاصيا نداء الضمير وهو حينئذ من أصحاب الشمال

وَأَمَّا مَنْ أُوتِىَ كِتَٰبَهُۥ بِشِمَالِهِۦ فَيَقُولُ يَٰلَيْتَنِى لَمْ أُوتَ كِتَٰبِيَهْ

سورة الحاقة ٢٥

## النفس اللوامة

وفى مواضع عديدة نجد القرآن يتكلم عن النفس اللوامة فى قوله

لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ ٱلْقِيَٰمَةِ ﴿١﴾ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

سورة القيامة ١ ـ ٢

وهى النفس الواعية التى تقوم باللوم وحفظ القيم والقانون توجه طاقاتها للبعد عن المعاصى

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾

سورة النازعات آية « ٤٠ ، ٤١ »

وهذه النفس هى النفس التى عرفت واجبها ومسئولياتها :

﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾﴾

سورة الفجر «٢٧ ـ ٣٠»

وهى النفس المستبصرة الواعية

﴿قَدْ جَآءَكُم بَصَآئِرُ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِۦ ۖ﴾

سورة الأنعام «١٠٤»

وهى النفس التى تبغى مرضاة الله

﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَشْرِى نَفْسَهُ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ ۗ﴾

سورة البقرة «٢٠٧»

والتى وقاها الله الشح والبخل

﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾﴾

سورة الحشر آية «٩» .

وهى التى نجحت فى طريق التزكية والإصلاح .

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾﴾

سورة الشمس آية « ٧ - ١٠ »

## النفس الأمارة

وهى النفس التى أخلدت إلى شهواتها ولم تقو على كبح جماح هواها :

إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ

سورة يوسف «آية ٥٣»

والتى تنطلق إلى الاندفاع والقتل

فَطَوَّعَتْ لَهُۥ نَفْسُهُۥ قَتْلَ أَخِيهِ

سورة المائدة «آية ٣٠»

والتى تنطلق فى تيار الجنس . دون حرص على الشرع

وَرَٰوَدَتْهُ ٱلَّتِى هُوَ فِى بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِۦ وَغَلَّقَتِ ٱلْأَبْوَٰبَ

سورة يوسف «آية ٢٨»

وهى النفس البخيلة

وَمَن يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَن نَّفْسِهِۦ

سورة محمد «آية ٣٨»

وهى التى لاحدود لهواها

وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُۥ

سورة الطلاق «١»

والتى لم تنضج ولم تتطور لتوائم الواقع

أَخْلَدَ إِلَى ٱلْأَرْضِ وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ

سورة الأعراف «١٧٦» .

والإنسان فى صراعه المستمر نجده يخلط بين عمل صالح وأخر سيىء على قدر طاقة صموده واستبصاره

وَءَاخَرُونَ ٱعْتَرَفُوا۟ بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا۟ عَمَلًا صَٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا

سورة التوبة «١٠٢» .

## الصراع الداخلى فى نفس الإنسان

يهتم القرآن اهتماما بالغا بالتربية النفسية ويضع مسئوليات للعاملين عليها

وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا۟ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

« سورة النساء «٩» .

والقرآن وقد رسم لنا طريق معاملة الأبناء وطريقة تربيتهم منذ نعومة أظافرهم وعندما تتقدم بهم السن وعندما يعملون فى مضمار الحياة ويمشون فى مناكبها وعندما يبدأ ون فى الاستقلال فى أسر جديدة مع أزواجهم وأبنائهم إنما يساعد الإنسان على الاستقرار والطمأنينة ويساعد النفس على النضوج وعلى السير فى درجات الرشد درجة أثر درجة .

ويحث القرآن على أن نولى الأطفال كل اهتمامنا فى المراحل المبكرة حتى يصلوا إلى الصلح مع الغرائز مبكرا ونرى القرآن وهو يهتم اهتماما بالغا بالوصول إلى سن الرشد الدينى مبكرا حتى يكون السلوك فى الحياة بعد ذلك مستقرا بناء وحتى يكون

الإنسان قد روض نفسه منذ الصغر على اتباع تعاليم الدين ويخرج إلى الحياة وهو يحمل رصيدا كبيرا من المعاملة الطيبة التى تجعله يتغلب على صعوبات الحياة وتتزن انفعالاته فى فترة المراهقة بعد أن يكون قد تمكن من السيطرة على طاقة دوافعه ونزعاته بفضل توجيهه الوجهة الدينية السليمة ولهذا قال تعالى :

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَوٰةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا نَسْـَٔلُكَ رِزْقًا ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَـٰقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ

سورة طه آية «١٣٢» .

وقال مبينا كيف أن سيدنا إبراهيم قد بلغ رشده الدينى فى سن مبكرة

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَآ إِبْرَٰهِيمَ رُشْدَهُۥ مِن قَبْلُ وَكُنَّا بِهِۦ عَـٰلِمِينَ ﴿٥١﴾

سورة الأنبياء «٥١»

كما قال مبينا الصفات النفسية التى تحلى بها سيدنا يحيى

يَـٰيَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَـٰبَ بِقُوَّةٍ ۖ وَءَاتَيْنَـٰهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا ﴿١٢﴾

سورة مريم آية «١٢»

من أجل ذلك كان لزاما علينا أن نهتم بتربية أولادنا التربية الدينية والنفسية اللازمة وأن نركز على الفترة الأولى من الحياة المدرسية للتلميذ أكبر تركيز وقد أخذ بهذا الاتجاه علماء النفس وقرروا أن شخصية الإنسان تبدأ فى التكوين فى الأيام الأولى من الحياة ويتم تكوينها سريعا وتتبلور ملامحها من الصور المتلاحقة التى يستقبلها جهاز الأطفال العصبى والتى يحصلها من سلوك الآباء والأمهات والأخوة وكل من يحيط به . وعندما يتم الرشد الدينى مبكرا تمر فترات العمر الحرجة خاصة فترة المراهقة بسهولة ويسر .

ونجد القرآن يتحدث عن لقمان وهو يربى ابنه ويقول :

يَٰبُنَيَّ أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَٱنۡهَ عَنِ ٱلۡمُنكَرِ وَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ﴿١٧﴾ وَلَا تُصَعِّرۡ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٖ ﴿١٨﴾ وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ ﴿١٩﴾

سورة لقمان «آية ١٧ ، ١٩».

ونسمع وصية الرسول ﷺ وهو يأمر الوالدين بتعليم الصلاة لأولادهم ويقول: «مروا أولادكم بالصلاة لسبع» وعندما يتم ذلك تنتصر طاقة الخير فى نفس الإنسان ويزداد رصيدها يوما بعد يوم .

## الرشدان الجسمى والنفسى

ويتحدث القرآن عن طريقة المعاملة فى مرحلة النضوج الجسمى وبلوغ الرشد عند فترة المراهقة ونضوج الطاقة الجنسية ، ونجد القرآن يتحدث عن ذلك فى قوله :

وَإِذَا بَلَغَ ٱلۡأَطۡفَٰلُ مِنكُمُ ٱلۡحُلُمَ فَلۡيَسۡتَـٔۡذِنُواْ كَمَا ٱسۡتَـٔۡذَنَ ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِهِمۡۚ

سورة النور «٥٩» .

ولما كان بلوغ هذا الرشد لا يتفق مع بلوغ الرشد النفسى دائما فنجد القرآن يرشد إلى ذلك فى قوله

وَٱبۡتَلُواْ ٱلۡيَتَٰمَىٰ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغُواْ ٱلنِّكَاحَ فَإِنۡ ءَانَسۡتُم مِّنۡهُمۡ رُشۡدٗا فَٱدۡفَعُوٓاْ إِلَيۡهِمۡ أَمۡوَٰلَهُمۡۖ

سورة النساء «آية ٦» .

أى أنه يجب علينا إذا بلغ اليتامى سن النكاح أن نتبين إن كانوا قد وصلوا إلى مرحلة سن الرشد النفسى ، فإن كانوا قد وصلوا فلا مانع عندئذ من إدارتهم لأموالهم وهذا يتفق مع ماتوصل إليه العلم حديثا من مقاييس نفسية لمعرفة مدى درجة الرشد النفسى وحدوده الطبيعية .

## القدوة النفسية

ويوضح القرآن دور الآباء ويهتم بتأثير القدوة فى التربية النفسية

﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَيْءٍ ۚ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ﴿٢١﴾﴾

سورة الطور «٢١»

ويدلل على القدوة السيئة بقوله :

﴿إِنَّهُمْ أَلْفَوْا آبَاءَهُمْ ضَالِّينَ ﴿٦٩﴾ فَهُمْ عَلَىٰ آثَارِهِمْ يُهْرَعُونَ ﴿٧٠﴾﴾

سورة الصافات «٦٩ ـ ٧٠»

ويطالب المؤمنين بدوام الاقتداء بالقدوة الحسنة

﴿أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ ۖ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ﴾

سورة الأنعام «٩٠»

ويلقى الضوء على القدوة السيئة

﴿بَلْ قَالُوا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ ﴿٢٢﴾﴾

سورة الزخرف «٢٢» .

## الانطلاق والمرح

ويحذر القرآن من آثار الانطلاق غير الطبيعي ويقول :

﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا (٣٧) كُلُّ ذَٰلِكَ كَانَ سَيِّئُهُ عِندَ رَبِّكَ مَكْرُوهًا (٣٨)﴾

سورة الإسراء «٣٧ ـ ٣٨» .

ويقول :

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا﴾

سورة لقمان «١٨»

ونرى آثار الانطلاق غير الطبيعي والمرح وهى تسبب البذرة الأولى للمرض العقلى «جنون المرح» .

## الانطواء

ويحذر كذلك من الانطواء بل ويجعل العمل الجماعى هو قمة الأعمال حتى فى القيام بأعمال الشريعة من صلاة وزكاة وحج وغير ذلك نجد التشريع تشريعا للجماعة فى الصلاة فى جماعة والحج فى جماعة كذلك ، والصيام تقوم به الجماعة والزكاة فى مواعيد تخرجها الجماعة ويهدد بالانطواء ويقول : ﴿أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ (٢٢)﴾ سورة الملك «٢٢»

ونجد أن آثار الانطواء تكون البذرة الأولى لمرض الفصام العقلى .

## الوسط والاعتدال

ويحبذ القرآن الاعتدال ويتحدث عن الأمة الوسط

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا

سورة البقرة آية « ١٤٣ »

ويدعو إلى السلوك المعتدل فى قوله :

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾

سورة الإسراء « ٢٩ »

وفى قوله

وَٱقْصِدْ فِى مَشْيِكَ وَٱغْضُضْ مِن صَوْتِكَ

سورة لقمان « ١٩ »

وفى قوله: وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُوا۟ لَمْ يُسْرِفُوا۟ وَلَمْ يَقْتُرُوا۟ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾ سورة الفرقان آية « ٦٧ ».

وقوله فى :

وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

سورة الأعراف آية « ٣١ » .

ولا يصل الإنسان إلى مرحلة الوسط إلا بالصبر ودوام التربية النفسية وهو عندما يصل إلى هذه المرحلة يكتسب رصيدا نفسيا يساعده على الحياة السعيدة ويقول القرآن عنهم :

أُو۟لَٰٓئِكَ يُجْزَوْنَ ٱلْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا۟ وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَٰمًا ﴿٧٥﴾ سورة الفرقان آيه « ٧٥ » .

## القرآن والتعليم

ويهتم القرآن اهتماما بالغا بالتعليم ، ونرى أن أول آية فى كتاب الله

﴿ ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ ۝١ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ ۝٣ ٱلَّذِى عَلَّمَ بِٱلْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ ٱلْإِنسَٰنَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝٥ ﴾ سورة العلق آية «١ ، ٥» .

وتأتى السورة الثانية فى القرآن ويقول الحق : «ن . والقلم ومايسطرون» سورة القلم آية (١ ، ٢) هذا أكبر تكريم للتعلم والحض عليه وأثره فى نوال الإنسان لرشده النفسى ويكرم العلماء تكريما للعلم ، ويقول جل شأنه

﴿ إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟ ﴾ سورة فاطر آية « ٢٨ »

ويقول :

﴿ هَلْ يَسْتَوِى ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾

سورة الزمر آية « ٩ »

ويلقى القرآن الأضواء على عقد نية الإنسان ويعظم أثرها فى العلم والعمل

﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ۝١٥٩ ﴾

سورة آل عمران آية «١٥٩» .

وقوله :

﴿ وَإِن تَصْبِرُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ۝١٨٦ ﴾

سورة آل عمران آية «١٨٦»

وقوله :

﴿ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾ ﴾

سورة طه آية « ١١٤ »

ويقرن القرآن بين التقوى وزيادة التعلم ويقول :

﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ ﴾

سورة البقرة « ٢٨٢ » .

ويقول :

﴿ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿١٥١﴾ ﴾

سورة البقرة آية رقم « ١٥١ »

فقرن بين التزكية والتقوى ونوال الإنسان مزيدا من العلم

﴿ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ ﴾

سورة الفتح « ١٨ »

ويدفع القرآن بالمؤمنين إلى مزيد من طلب العلم ويقول :

﴿ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّن نَّشَاءُ ۗ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ ﴿٧٦﴾ ﴾

سورة يوسف آية رقم « ٧٦ » .

ويهتم القرآن بدور الصحة الجسمية وتمامها فى تحصيل العلم ويقول

﴿ وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا ﴾

سورة القصص رقم « ١٤ »

ويطالب القرآن بصحبة أهل الفضل والعلم والبعد عن أهل الهوى ويقول :

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

سورة الكهف آية « ٢٨ »

ويقول :

وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ ۚ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَىٰ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٦٨﴾

سورة الأنعام «٦٨»

ويحمل العلماء مسئولية أمانة العلم ويندد بمن خان الأمانة

مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَاةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا ۚ سورة الجمعة آية « ٥ »

ويطالب المتعلم بالاقتداء بالمعلم الصالح ، ويقول :

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ ۖ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ ۗ

سورة الأنعام «٩٠»

ويطالب كذلك بدوام الاستبصار حتى لا يتوقف المتعلم عند الانفعال بل يتعداه إلى وضوح البصيرة وحسن الأداء ويقول : فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَٰذَا رَبِّي ۖ فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ ﴿٧٧﴾

سورة الأنعام آية «٧٧».

ويطالب المتعلم باختيار صديقه

وَأَخِى هَـٰرُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّى لِسَانًا فَأَرْسِلْهُ مَعِىَ رِدْءًا

سورة القصص «٣٤»

ويقول :

قَالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجْعَلُ لَكُمَا سُلْطَـٰنًا

سورة القصص «٣٥» .

ويين تطابق سمات المؤمنين

فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِۦٓ إِخْوَٰنًا

سورة آل عمران رقم «١٠٣» .

ويهتم القرآن بمذاكرة العلم أثناء فترة الليل ويحدد للمتعلم وقتا لقيام الليل ويقول:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلْمُزَّمِّلُ ﴿١﴾ قُمِ ٱلَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِّصْفَهُۥٓ أَوِ ٱنقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ ٱلْقُرْءَانَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ سورة المزمل آية « ١ - ٤ »

فيطالبه ﷺ وهو قدوة الأمة بقيام الليل وترتيل القرآن ترتيلا فى فترات نصف وقت الليل أو أقل منه أو أكثر حسب طاقته وهو الرحمن الرحيم، ويقرر أن الاستذكار أثناء الليل ، يؤدى إلى ثبات المعلومات وحفظها ،

إِنَّ نَاشِئَةَ ٱلَّيْلِ هِىَ أَشَدُّ وَطْـًٔا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

سورة المزمل «٦» .

والعلم الحديث وهو يقرر أن المذاكرة أثناء فترة الليل تؤدى إلى ترديدها فى عقل الإنسان أثناء النوم مما يساعد على حفظها خاصة إذا أعيدت عند الصحوة من النوم عند الفجر ، ونرى القرآن يوصى بذلك ويقول :

وَقُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

سورة الإسراء آية « ٧٨ »

## السؤال ودوره فى عملية التعليم

ويهتم القرآن بالسؤال ويعظم من قدره فى حفظ المعلومات فيقول :

فَسْـَٔلُوٓا۟ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٧﴾

سورة الأنبياء «٧»

ويقول :

ٱلرَّحْمَـٰنُ فَسْـَٔلْ بِهِۦ خَبِيرًا ﴿٥٩﴾

سورة الفرقان «٥٩» .

ونجد علماء النفس يقدرون قدر السؤال فى قيمته التحصيلية ونجد فى سورة الكهف محادثة جميلة بين سيدنا موسى وهو ذاهب إلى الخضر يقطع وديانا ووديانا طلبا للعلم وقد أكد نيته وتوكل على الله بحثا عنه

وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِفَتَىٰهُ لَآ أَبْرَحُ حَتَّىٰٓ
أَبْلُغَ مَجْمَعَ ٱلْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِىَ حُقُبًا ﴿٦٠﴾

سورة الكهف «٦٠»

وهذا قمة عقد النية والعزيمة وعندما وجد الخضر أنس اليه وعظمه ومال اليه

فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِن لَّدُنَّا عِلْمًا ﴿٦٥﴾ سورة الكهف «٦٥» .

ونجد موسى يتأدب طلبا للعلم ويقول بلطف

هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا ﴿٦٦﴾

سورة الكهف «٦٦»

ونرى الخضر يجاوبه إنه لن يستطيع صبرا لهذا النوع من العلم

إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا ﴿٦٧﴾

سورة الكهف «٦٧»

ويقول له الخضر معقبا على ذلك

وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا ﴿٦٨﴾

سورة الكهف «٦٨»

ولكن موسى حبا فى المزيد من العلم يقول :

سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا ﴿٦٩﴾

سورة الكهف «٦٩» .

وأراد الخضر عندئذ أن يختبر موسى ليبين أنه لايستطيع الصبر على ترك السؤال إذ على المتعلم أن يسأل عندما يعترضه موقف لا يدركه وعندئذ تثبت المعلومات فى ذكراته ولو أنه تـــرك هذه المواقف لتقصمت سلســلة المعلومـــات وضعف

التسجيل ولكن موسى كان متبعا نابها فلأول وهلة نجده ولم يعرف الحكمة فى خرق السفينة يسأل الخضر ولا يتوقف

فَانطَلَقَا حَتَّىٰٓ إِذَا رَكِبَا فِي ٱلسَّفِينَةِ خَرَقَهَاۖ قَالَ أَخَرَقۡتَهَا لِتُغۡرِقَ أَهۡلَهَا لَقَدۡ جِئۡتَ شَيۡـًٔا إِمۡرٗا ﴿٧١﴾

سورة الكهف «٧١» .

فرد عليه الخضر الذى أعلمه بأهمية السؤال وأنذره من قبل أنه لن يستطيع معه صبرا قائلا :

أَلَمۡ أَقُل لَّكَ إِنَّكَ لَن تَسۡتَطِيعَ مَعِيَ صَبۡرٗا ﴿٧٥﴾

الكهف «آية ٧٥» .

وتسير القصة ولا يتوقف عن السؤال فى كل موقف والخضر يقول له :

قَالَ أَلَمۡ أَقُل لَّكَ إِنَّكَ لَن تَسۡتَطِيعَ مَعِيَ صَبۡرٗا ﴿٧٥﴾

الكهف «آية ٧٥»

وهذا تعظيم لقدر السؤال ونجد القرآن يعطى الإجابة عن أسئلة السائلين فور السؤال فى عديد من المواقف والآيات التى جاءت عن السؤال فى قوله : «ويسألونك» آيات عديدة وكلها اتصلت بالإجابة الفورية .

## أدب السؤال

ويحض القرآن على التأدب مع المعلم فنرى سيدنا موسى وهو يخاطبه بكل أدب

هَلۡ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰٓ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمۡتَ رُشۡدٗا ﴿٦٦﴾

سورة الكهف «٦٦»

ويطالب المعلم بسعة الصدر والرحمة على المتعلمين فيقول

فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَآ ءَاتَيْنَٰهُ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا

سورة الكهف «٦٥» .

ويقول:

وَٱخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ ٱتَّبَعَكَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢١٥﴾

سورة الشعراء «٢١٥»

ويطالب المعلم كذلك بدوام الاستقامة

فَلِذَٰلِكَ فَٱدْعُ وَٱسْتَقِمْ كَمَآ أُمِرْتَ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَآءَهُمْ

سورة الشورى «١٥» .

وفى ظل هذه المعايشة بين المعلم والمتعلم تسكن شخصية المتعلم وتتسع طاقة حفظه ومعرفته ونرى القرآن يهتم بتوجيه المتعلم بعدم الاعتراض أو طلب شىء لا يقره القانون والحق ، وأن تسلم نفس المتعلم للمعلم تسليما كاملا مادام ذلك فى سبيل الحق والقانون ولننظر إلى هذه المحادثة

وَنَادَىٰ نُوحٌ رَّبَّهُۥ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ٱبْنِى مِنْ أَهْلِى وَإِنَّ وَعْدَكَ ٱلْحَقُّ وَأَنتَ أَحْكَمُ ٱلْحَٰكِمِينَ ﴿٤٥﴾

سورة هود «٤٥»

وتمنى نوح ألا يغرق ابنه فيقول له الحق ردا على سؤاله :

قَالَ يَٰنُوحُ إِنَّهُۥ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُۥ عَمَلٌ غَيْرُ صَٰلِحٍ فَلَا تَسْـَٔلْنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ إِنِّىٓ أَعِظُكَ أَن تَكُونَ مِنَ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿٤٦﴾

سورة هود «٤٦»

أى أن هذا الموقف اعتراض على الحق المطلق وأن هذا السؤال فى مثل هذه المواقف ليس فى مكانه ويسرع نوح مستغفرا :

﴿قَالَ رَبِّ إِنِّيٓ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْـَٔلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِۦ عِلْمٌ ۖ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِيٓ أَكُن مِّنَ ٱلْخَٰسِرِينَ ﴿٤٧﴾﴾

سورة هود «٤٧» .

## الشهوات

وكما يتحدث علماء النفس المحدثون عن الدوافع والغرائز ويفردون لها أبحاثا وأبحاثا نجد القرآن يميط اللثام عنها منذ مئات السنين ويطلق عليها الشهوات وأن هذه الشهوات متعددة فيقول : ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَٰمِ وَٱلْحَرْثِ ۗ﴾ سورة آل عمران «١٤» .

فيتحدث عن شهوة الجنس وشهوة حب الأبناء وشهوة التملك وشهوة التفاخر ونجد فى آية أخرى يتحدث عنها ويقول لأبى البشرية :

﴿فَقُلْنَا يَٰٓـَٔادَمُ إِنَّ هَٰذَا عَدُوٌّ لَّكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكُمَا مِنَ ٱلْجَنَّةِ فَتَشْقَىٰٓ ﴿١١٧﴾ إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ ﴿١١٨﴾ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَؤُا۟ فِيهَا وَلَا تَضْحَىٰ ﴿١١٩﴾﴾ سورة طه الآيات ١١٧ . ١١٩

ونجده فى هذه الآيات يعدد بعض الدوافع ويلقى الأضواء على أهمها وهى شهوة الأكل «ان لك ألا تجوع» وشهوة الوقاية ولبس الملبوسات «ولاتعرى» وشهوة شرب الماء «وأنك لا تظمأ فيها» وشهوة السكن والمقام فى مكان آمن «ولاتضحى» ويبين القرآن أن هذه الشهوات من متاع الحياة الدنيا فيقول :

ذَٰلِكَ مَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا سورة آل عمران «١٥»

وينير الطريق أمام الإنسان ويوضح له أن هذه الشهوات بدائية فى حياته ومؤقتة وأن الإنسان والحيوان متساويان فى هذه الدوافع ويقول :

وَلَٰكِنَّهُۥٓ أَخْلَدَ إِلَى ٱلْأَرْضِ وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ ۚ فَمَثَلُهُۥ كَمَثَلِ ٱلْكَلْبِ إِن تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَث ۚ سورة الاعراف «١٧٦»

ويطالب الإنسان بالتفكير والتدبر فى هذه الشهوات وكبح جماحها وعدم الميل كل الميل مع الإسراف فيها ويقول :

وَيُرِيدُ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلشَّهَوَٰتِ أَن تَمِيلُوا۟ مَيْلًا عَظِيمًا ﴿٢٧﴾

سورة النساء «٢٧»

وعندما يضرب المثل بهؤلاء الذين يميلون إلى الميل العظيم مع الشهوة يبين أن هذا هلاك للإنسان واستنفاد لطاقته ولصحته فيقول :

ذَّٰلِكَ مَثَلُ ٱلْقَوْمِ ٱلَّذِينَ كَذَّبُوا۟ بِـَٔايَٰتِنَا ۚ فَٱقْصُصِ ٱلْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٧٦﴾ سَآءَ مَثَلًا ٱلْقَوْمُ ٱلَّذِينَ كَذَّبُوا۟ بِـَٔايَٰتِنَا وَأَنفُسَهُمْ كَانُوا۟ يَظْلِمُونَ ﴿١٧٧﴾ سورة الأعراف « ١٧٦ ، ١٧٧ »

ويعد من كبح جماح شهواته وروضها إلى مدارج التوسط والعمل بها مع الجماعة فى إطار القانون والدين يعده بجنات ورضوان فيقول :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾ سورة النازعات ية « ٤٠ ، ٤١ »

ويدفع القرآن بالمؤمن فى طريق الاعتدال مع الشهوات والاستبصار مع ضروريات حياته الدنيا والآخرة ويضع له العلاج عن طريق الصبر

وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ

سورة فصلت «٣٥» .

## الصبر وآثاره النفسية

ونجد أن عملية التعلم وعملية ترويض النفوس تحتاج إلى الصبر وأنه العلاج الأكيد لكل هذه العمليات النفسية ويجيء فيض من الآيات القرآنية عن الصبر فيقول :

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ

سورة البقرة «١٥٣»

وينبه أن طاقة الصبر من عزم الأمور

وَٱصْبِرْ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ﴿١٧﴾

سورة لقمان «١٧»

ويعد الصابرين بالفوز

أُوْلَـٰٓئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُم مَّرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُواْ

سورة القصص «٥٤»

ويعدهم بمزيد من درجات الثواب

وَلَنَجْزِيَنَّ ٱلَّذِينَ صَبَرُوٓاْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

« سورة النحل «٩٦» .

وعندما تقوى طاقة الصبر يصبح المؤمن الصابر بدرجة عشرة من غير الصابرين فيقول

إِن يَكُن مِّنكُمْ عِشْرُونَ صَـٰبِرُونَ يَغْلِبُواْ مِاْئَتَيْنِ ۚ وَإِن يَكُن مِّنكُم مِّاْئَةٌ يَغْلِبُوٓاْ أَلْفًا مِّنَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَّا يَفْقَهُونَ ﴿٦٥﴾

سورة الأنفال الآية «٦٥» .

ويتحدث القرآن عن قيمة الصبر فيقول: إن الصابر الضعيف تقوى طاقته حتى يصبح فى أول مراحل الصبر يتمتع بطاقة اثنين من غير الصابرين فيقول:

ٱلْـَٔـٰنَ خَفَّفَ ٱللَّهُ عَنكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا ۚ فَإِن يَكُن مِّنكُم مِّا۟ئَةٌ صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا۟ مِا۟ئَتَيْنِ ۚ

سورة الأنفال «٦٦»

وبفحص هذه الظاهرة تجد الحق عز وجل ركب طاقات أعضاء الإنسان جميعا على أن يقوم جزء يسير منها بالعمل فى إبان حياة الإنسان الطبيعية وادخر باقى الطاقات والأجهزة وذلك حتى يقوم بها المؤمن الصابر فى الوقت المناسب فالعضلات جميعا تعمل ببعض طاقاتها وعند الاستثارة تعمل بكل طاقاتها فنراها تقوى عشرة أمثال طاقاتها الأولى وكذا طاقات الجهاز العصبى تعمل عملها الطبيعى بعشر طاقاتها وحتى خلايا الكلية والكبد تعمل بعشر طاقاتها وعند الطوارىء تراها وقد زاد إنتاجها إلى عشرة أمثالها واستبصار المؤمن لهذه الحقيقة يعطيه الأمان والسكينة ونراه عند الطوارىء النفسية فرحا مستبشرا وبصبره تزداد طاقة إنتاجه والنتيجة

إِن يَكُن مِّنكُمْ عِشْرُونَ صَـٰبِرُونَ يَغْلِبُوا۟ مِا۟ئَتَيْنِ ۚ وَإِن يَكُن مِّنكُم مِّا۟ئَةٌ يَغْلِبُوٓا۟ أَلْفًا مِّنَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَّا يَفْقَهُونَ ﴿٦٥﴾

سورة الأنفال الآية «٦٥» .

## الصبر مادة كيمائية

وقد تم فى السنين الأخيرة اكتشاف مادة كيمائية تفرزها خلايا المخ خاصة القشرة العليا من فصى المخ ، وأطلق العلماء على هذه المادة «اندورفين» ووجدوا أن هذه المادة الكيميائية تزداد فى دم الإنسان كلما زاد صبره على الآلام المختلفة وكلما زادت إرادته فى إنجاز عمل خاص ، وأن هذه المواد الكيمائية تعين الإنسان على وقف الألم وعلى زيادة التحمل وعلى استقرار طاقات الإنسان وهو يواجه الصعوبات والمخاطر ولذا أطلقوا عليها وصف «أفيونات المخ» .

وتفرز هذه المادة مجانا بدون مقابل إلا مقابل الصبر وتأكيد الإرادة والاستعانة بالقدرة على التحمل وكلما زاد الصبر وجد أطباء التحليل زيادة مادة «الاندورفين» فى الدم وهذا إعجاز للخالق العظيم الذى وعد الصابرين بدرجات من النعيم وتتعدد طاقاتهم نتيجة زيادة إمدادهم بهذه المواد الكيمائية قدر صبرهم والتوكل الحق على القوى القادر المتين .

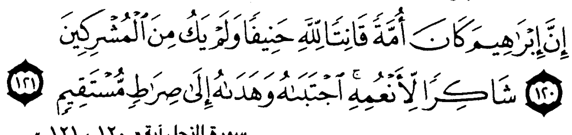
ولننظر إلى جمال الآية القرآنية للمؤمنين العالمين بقدرة خالقهم العظيم على إمدادهم بالنصر والفوز يقولون : «ربنا أفرغ علينا صبرا» وهذه الكلمات تدل دلالة واضحة أن الصبر مادة كيماوية تأتى من أعلى طاقات الإنسان العصبية وتفرغ عليه عونا من عند الله الخالق البارىء المصور المعين «ربنا أفرغ علينا صبرا» ويكون الناتج ثبات الإنسان المؤمن «وثبت أقدامنا» وتكون الجائزة

وَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَـٰفِرِينَ

سورة البقرة «٢٥٠» .

هذه الكلمات عن الصبر على قدر تأملات الكاتب أما حقيقة الصبر فلا يوفيها إلا الخالق العظيم الصبور ، وهذا إعجاز نفسى قرآنى ومعجزة تشريحية يميط القرآن عنها اللثام ويحدد أن العليم بخبايا طاقته هو الفائز ، وأما الجاهل فهو الخاسر «بأنهم قوم لا يفقهون» .

وبدرجات الصبر فوق هذه الدرجات فنرى سيدنا إبراهيم وقد أسلم كيانه كله للصبر فتقوى درجاته إلى عشرات المرات ويصفه القرآن بقوله :



إِنَّ إِبْرَٰهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِّلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ ٱلْمُشْرِكِينَ ﴿١٢٠﴾ شَاكِرًا لِّأَنْعُمِهِ ٱجْتَبَىٰهُ وَهَدَىٰهُ إِلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿١٢١﴾

سورة النحل آية « ١٢٠ ، ١٢١ »

والصبر يرفع درجات العبادة ويقول القرآن :

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَوٰةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

سورة طه «١٣٢»

ويوصى على الصبر على كلمة الحق :

وَالصَّٰدِقِينَ وَالصَّٰدِقَٰتِ وَالصَّٰبِرِينَ وَالصَّٰبِرَٰتِ

سورة الأحزاب «٣٥» .

والصبر مقرون بعمل الصالحات «إلا الذين صبروا وعملوا الصالحات» والصبر مقرون بأعلى الدرجات ويبشر الله الصابرين بقوله :

وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوٓا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

« سورة النحل «٩٦» .

## صلح النفوس

ونجد أن الصبر أساس صلح النفوس وجهاد النفس يؤدى إلى ترويضها ونضوجها

وَجَٰهَدُوا بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰٓئِكَ هُمُ الصَّٰدِقُونَ ﴿١٥﴾

سورة الحجرات «١٥» .

ويطالب القرآن بدوام التغير إلى الأحسن

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

سورة الرعد «١١» .

ويطالب بعدم الرجوع إلى هوى النفس القديم

﴿فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ﴾

سورة الفتح «١٠» .

ويحث على المثابرة فى ترويض الإنسان لنفسه أولا ،

﴿عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ ۖ لَا يَضُرُّكُم مَّن ضَلَّ إِذَا ٱهْتَدَيْتُمْ ۚ﴾

سورة المائدة «١٠٥» .

ويربط بين الذكر والفكر والترويض ويقول : ﴿وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ١٣٥﴾ «سورة آل عمران ١٣٥» .

ويضع جهاد النفس والصبر على هواها حافزا للسعادة النفسية

﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا۟ ٱلْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ مِنكُمْ وَيَعْلَمَ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٤٢﴾ سورة آل عمران «١٤٢» .

## الأسرة

ويركز القرآن على الأسرة أكبر تركيز ويقول : ﴿خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ﴾

سورة الروم «٢١»

وفى كلمة تسكنوا تظهر الحكمة النفسية فى الزواج وتكوين الأسرة ، حكمة التمتع بدافع حب الجماعة وحكمة تسكين دافع الجنس وحكمة التعاون على ضروريات الحياة ، ويوما بعد يوم يزداد عدد الأسرة

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

سورة النساء «١» .

وجعل أساس تكوين الأسرة تقوى الله ، ولا يصل الإنسان إلى تقوى الله إلا بعد أن يكون قد كبح جماح الشهوات وتم التصالح والتعايش بين النفس الإنسانية ذات الشهوات الحيوانية والنفس الإنسانية الراقية المطمئنة فى ظل تقوى الله

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾

سورة الفجر آية « ٢٧ - ٣٠ »

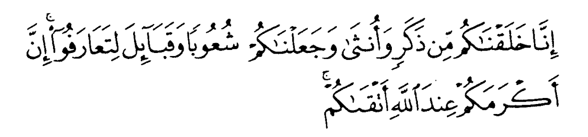
ويتحدث القرآن فى فيض من آياته عن الأسرة وعن تكوينها فى سورة النساء وغيرها هديا يعد النموذج الخالد لسعادة البشر نفسيا .

وأوصى الآباء على تربية أولادهم التربية النفسية السليمة المعروفة بالتقوى

وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُواْ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُواْ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُواْ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

سورة النساء الآية «٩» .

ويضرب عدة أمثلة على حياة الأسرة الفاضلة لتكون نموذجا يحتذى ، ويتدرج القرآن من رعاية الأسرة إلى رعاية المجتمع الذى يتكون من عديد من الأسر



سورة الحجرات « ١٣ »

فجعل التقوى كذلك هى عماد التكريم والفلاح ليس فقط بين الوالدين ولكن بين الأسرة والمجتمع على أعلى مستوياته .

الفصل الثالث

# اثر الفرائض الدينية
# على
# الصحة النفسية

## أثر الفرائض الدينية على الصحة النفسية

### الآثار النفسية للفرائض الشرعية

وفى عجالة سريعة نرى أن كل فريضة من فرائض الإسلام جاءت للتمتع بالصحة الجسمية والنفسية وللوقاية والعلاج من الاضطراب النفسى الذى لازم البشرية منذ نشأتها وانزل الله الرسل صلوات الله عليهم حكماء يبلغون عن الله ويضعون حدا لصراع النفوس .

**فالعقيدة الحقة**

فى التوحيد يؤكدها القرآن فى قوله تعالى :

﴿ لَوْ كَانَ فِيهِمَآ ءَالِهَةٌ إِلَّا ٱللَّهُ لَفَسَدَتَا ۚ فَسُبْحَـٰنَ ٱللَّهِ رَبِّ ٱلْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴾ (٢٢)

سورة الأنبياء «٢٢»

وفى تمام العقيدة وضع القرآن احترام أولى الأمر من العلماء والآباء موضع التقدير والإجلال قال تعالى :

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَـٰنًا ۚ ﴾

سورة الإسراء «٢٣»

وعندما يبدأ الاضطراب النفسى نلاحظ تدهور احترام الأبناء لآبائهم ثم يعقبه عدم احترام المثل والقيم . فكانت الوصية باحترام الوالدين وحبهما وقاية من الوقوع فى مهاوى الشرك والمرض ، ولايكون ذلك إلا باتباع التربية الإسلامية فى الأيام الأولى من الحياة حتى يصل الأبناء إلى الرشد الدينى مبكرا وتكون حقيقة العقيدة ظاهرة أمام بصيرتهم ويتبادلون المحبة مع والديهم ويحبون الخالق العظيم لما أولاهم من نعم .

يقول الله تعالى :

## الوضوء والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِۚ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا فَٱمْسَحُواْ بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُۚ المائدة الآية «٦»

### وضوء قبل الصلاة له تأثير علي الناحية الجسمية

### التأثير الجسمى

١ ـ الوضوء نظافة للأعضاء خمس مرات يوميا إذا توضأ المصلى لكل صلاة وهو المستحسن وبذا يتخلص مما يعلق بأعضائه من أدران .

٢ ـ والوضوء طهارة للأعضاء من الميكروبات التى تعلق بالجلد طوال فترة قبل الوضوء .

وقد ثبت من تحليل البقايا التى توجد تحت الأظافر أنها تحوى معظم الميكروبات المختلفة ولذا يوصينا السيد الرسول ﷺ بإسباغ الوضوء لما فى ذلك من طهارة من هذه الجراثيم التى نتعرض لها فى البيئة التى نعيش فيها وقال : «مثل الصلوات الخمس كمثل نهر عذب غمر باب أحدكم ، يستحم فيه كل يوم خمس مرات فما ترون ذلك يبقى من درنه شيء ؟ قالوا لا شيء ؟! قال : فإن الصلوات الخمس تذهب الذنوب كما يذهب الماء الدرن .

والمضمضة ونظافة الفم بالسواك التى سنها رسول الله ﷺ أعظم صحة للفم ولم تأت مدنية تحافظ على سلامة صحة الفم كمدنية الإسلام . وغسيل الأذن داخلها

وخارجها يؤثر على عصبى القلب اللذين يسيران ملاصقان لخلف الأذن وهذا التأثير له دوره المنعش على مراكز المخ ومراكز القلب .

## التأثير النفسى

١ - يأتى ميقات الوضوء والصلاة فى مواعيد حددها الحق عز وجل لتنشيط الجهاز العصبى والعضلى ونرى أن المواقيت كالآتى :

أولا : عند الفجر وقد استيقظ الإنسان من نومه ومازالت صحوته غير كاملة فيأتى الوضوء ويقوم بهذه المهمة ، ويزداد نشاط الإنسان من التيارات الكهربية التى تسرى من أعضائه فى أعصابه إلى مراكز مخه فينشطها وتكتمل الصحوة ويقوم بصلاة الصبح وبدء النشاط اليومى بطاقة كبيرة بعد نوم هادىء ووضوء منشط .

ثانيا : وثبت أن استمرار ذلك النشاط فى تأدية العمل يتناقص تدريجيا وتأتى ذروة التناقص عند الظهيرة وهنا يهتم الإسلام بإعادة هذا النشاط واكتمال الصحوة مرة ثانية . ونرى السيد الرسول ﷺ يأمر بلالا بالإعلان عن الصلاة ويقول : «أرحنا بها يا بلال» وهو بذلك يشير إلى ما وصلت إليه طاقات المسلمين بعد قضاء مايقرب من سبع ساعات فى العمل المستمر ويأمره وقد انحنى خط البيان الإنتاجى إلى التناقص ويؤذن بلال للصلاة وتقام الصلاة بعد الوضوء ، وقد ثبت من البحث العلمى أن هذا التوقف وأن الوضوء الذى أسبغه المسلم على نفسه مع الصلاة كل ذلك يؤثر على كيمياء الجهاز العصبى وعلى كهربائية العضلات التى تسترخى بعد التوتر الذى تزايد طوال فترات العمل وأن هذه العملية من وضوء وصلاة قد أعادا إلى الإنسان طاقاته وحيويته التى تناقصت .

ثالثا : وباستمرار العمل والنشاط بعد صلاة الظهر نجد أن الإنسان يصل إلى ذروة التعب والإجهاد مرة أخرى ليس بعد سبع ساعات ولكن بعد نصف ذلك الوقت وهنا يحين ميقات صلاة العصر وتتجدد الحيوية تارة أخرى بالوضوء والصلاة . وهذا التناقص إلى نصف الوقت السابق وهو سبع

ساعات إنما يدل على أن الرصيد الذى اكتسبه الإنسان من النوم أثناء الليل رصيداً أعانه على العمل لفترة سبع ساعات أما الوضوء والصلاة عند الظهيرة فإنها تصل بالإنسان بالراحة والإنتاج نصف الوقت السابق.

رابعا : وإذا استمر العمل فإن الوصول إلى ذروة التناقص يكون أسرع وفى حدود نصف الوقت السابق وهو حوالى الساعتين . وهنا يأتى ميقات الوضوء لصلاة المغرب والإسراع فى الوضوء والصلاة فى هذا الميقات كفيلان بالنشاط والإنتاج لفترة أخرى تقل عن سابقتيها أو تزيد كيفما أراد الإنسان .

خامسا : وصلاة العشاء من المستحب أن تكون قبل النوم حتى يأتى الوضوء والنظافة قبل الإخلاد والسكون للنوم والاسترخاء ، ولذا نرى أن مواقيت الصلاة لم تكن عشوائية ولكنها محسوبة ومدروسة مع نشاط الإنسان ومع ذروة تناقص طاقاته حتى يصبح الإنسان المسلم فى حياة فاضلة قوية منتجة واعية طوال يومه وإنى أرى أن هذا التخطيط الإلهى أعظم توجيه لقدرات الإنسان وطاقاته الإنتاجية حتى يستمر فى عطاء واطمئنان ، وهذا الشحن الدائم لطاقات الإنسان لايكلف الإنسان المسلم زيادة فى الإنفاق ولكنه يحصل عليه بالماء وهو أرخص شىء فى الوجود وأعم مادة خلقها الله .

ولذا يوصينا الحق بقوله :

حَٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَٰنِتِينَ ﴿٢٣٨﴾ سورة البقرة آية « ٢٣٨ »

وفى آية أخرى

إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا ﴿١٠٣﴾

سورة النساء آية « ١٠٣ »

فأوصانا بتحرى الصلاة والحفاظ عليها خاصة الصلاة الوسطى وهى التى تأتى فى ذروه تناقص الطاقات .

ونلاحظ أننا أثناء عملية الوضوء أوصانا السيد الرسول ﷺ بدعاء خاص عند غسل كل عضو وهذا الدعاء يذكر المسلم وينبهه إلى الوظيفة التى يؤديها هذا العضو فى طاعة الله ، ولا شك أن هذا التوجيه للأعضاء خمس مرات يوميا سوف يكون توجيها سلوكيا لهذه الأعضاء حتى تقوم اليد بطاعة الله والوجه بما يحويه من حواس النظر والسمع والشم والذوق كل فى طاعة الله وحتى تقوم القدم كذلك فى السعى فى سبيل مايرضى الله ويصبح الإنسان الذى استبصر بهذه الحقائق عبدا من عباد الله الصالحين .

## الصلاة والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

سورة المؤمنون آية « ١ ، ٢ »

وقد اقترنت الصلاة بالوضوء وجاء الوضوء منبها ومنشطا لأداء هذه الفريضة المهمة التى يأتيها المؤمن وقد اكتمل نشاطه ووعيه وعندما يقف بين يدى ربه خاشعا وقد أسلم قدراته جميعا للحضور بقلبه أمام ربه فإنه سوف يكافأ مكافأة عظمى جسمية ونفسية وهذا هو قيمة الفلاح الذى تشير إليه الآية .

## الناحية الجسمية

فالصلاة حركات فى مظهرها ولكن الباحث حول هذه الحركات يجدها قد استوعبت جميع عضلات الإنسان وفى حياة الإنسان اليومية ما أكثر ما يقوم به من حركات ، وفى حياة الإنسان المرضية خاصة أمراض العضلات والمفاصل تقوم الصلاة بحركاتها المنتظمة بدور علاجى مهم فى تنشيط العضلات والمفاصل وحمايتها من توقف الحركة ، إن خمس مرات من هذه الحركات لكفيلة بإبقاء الجهاز العضلى فى نشاط وحيوية فإن حركات الصلاة علاج طبيعى ذاتى لا يحتاج إلى طبيب .

وهذه الحركات الجسمية تؤثر بدورها على الجهاز الهضمى والدورى وتساعد على تنشيط الهضم وتنشيط الدورة الدموية ولهذه الحركات أثر كذلك على الجيوب الأنفية إذ إنها تساعد على تنشيط حركة الدورة الدموية فى أغلفتها . ونلاحظ أن ركعات الصلاة قد قننت بحيث تفى بهذا الغرض دون الإجهاد أو الملل فهى جرعة متكاملة ومن يريد زيادة فى التنشيط فعليه بالنوافل .

وهذه الحركات التى تتكرر عدة مرات يوميا من ركوع وسجود وقيام فى أوضاع مختلفة تارة تزيد من ورود الدم إلى الجهاز العصبى إبان السجود وتارة تقلل من اندفاع الدم إليه لكفيلة بتدريب هذه الأجهزة على جميع الأوضاع المختلفة التى قد نتعرض لها طول حياتنا دون أدنى إجهاد أو تعب وكما ألمحنا سابقا فان فترة البقاء فى هذه الأوضاع بجرعة وبزمن محدد تفى بالغرض الذى فرضت من أجله . هذا على قدر فهمنا لحركات الصلاة والله هو الخبير العليم .

١ – وقد فرضت الصلاة ومن المستحب أداؤها دائما فى جماعة . وهنا نرى قيمة هذه الجماعة من ناحية الوقاية والعلاج . فمن الناحية الوقائية نجد أن طاقة الجماعة تخرج الإنسان من الانطواء الذى إذا استفحل أدى إلى المرض . ولكن وضوء المؤمن من خمس مرات فى جماعة لكفيل بحمايته من بذور الانطواء المرضية . وكذا اشتراك المسلم خمس مرات فى عمل جماعى مقنن سوف يكبح جماح الانطلاق من غير حدود ويسير المسلم ملتزما بالقيم الجماعية .

٢ – والمسلم الذى يذهب إلى الصلاة طائعا مختارا إنما يحترم شخصيته وإرادته وما انعقد عليه قلبه . وهذا نضوج نفسى يصل بالمسلم يوما بعد يوم إلى درجات عليا فى سلم الرقى والصفاء الروحى .

٣ – ويحض الحق عز وجل على استمرار التركيز أثناء الصلاة حتى يعلم المصلى معنى ما يقول ويفعل وهو واقف بين يدى مولاه . وهذا الاستمرار فى محاولة تركيز الاستيعاب علاج سلوكى لضعف التركيز لأنه تدريب متكرر كل يوم على تقوية القدرة على التركيز ويقول الحق عز وجل :

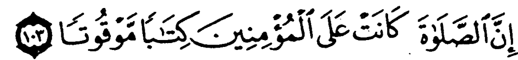
فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾

سورة الماعون آية « ٤ ، ٥ »

والجماعة وهى تقوم بعمل واحد تقوى من طاقات أفرادها ولذا فالصلاة فى جماعة تقوى من طاقة التركيز والقدرة على الاستيعاب.

٤ – والصلاة تدريب على الحفظ فتكرار الآيات القرآنية وسماعها مع كل صلاة تقوى القدرة على الحفظ وتعلم أفرادها آيات القرآن يوما بعد يوم وبذا فهى رسالة دائمة متجددة لا سيما من لا يبصرون ولا يقرأون .

٥ – والصلاة فى مواعيدها تدريب على الانضباط والالتزام بالمواعيد




سورة النساء آية « ١٠٣ »

٦ – وفترة الصلاة والدعاء والتسبيح بعدها فترة تجىء عند تناقص قدرات الإنسان إبان العمل اليومى فهى فترة علاجية لهذا التناقص وتحويل عن استمرار التفكير فى عمل واحد إلى روضة روحية محببة للنفس تذهب القلق والحزن وتهيىء أحسن الفرص للاستمرار فى الانتاجية على أعلى مستوى .

٧ – والصلاة استنجاد بالله العظيم المتعال : «إياك نعبد وإياك نستعين» وهذا أعظم الاستنجاد وقمته وأعظم إيحاء للإنسان وإقناع له أنه سوف ينال هذا الاستنجاد وهو فعلا سيناله ما ظل يداوم على أداء الصلاة والخشوع والدعاء فى أوقاتها : «قد أفلح المؤمنون ، الذين هم فى صلاتهم خاشعون» ولذا فنرى العابد الموقن فى قمة السعادة . وقد تسرب إلى كيانه قول الحق إياك نعبد وإياك نستعين ويصبح قوة فوق القدرات وقد أيقن أن الحق قد استجاب لدعائه وأدخله فى عباده الصالحين وأعانه فى حياته وهداه السبيل .

ولذا فنرى أن الصلاة مفتاح من مفاتيح كنوز السعادة النفسية سواء فى دور الوقاية أو فى مرحلة العلاج .

هذا على قدر فهمنا للفائدة النفسية للصلاة والله ورسوله أعلم .

# الزكاة والصحة النفسية

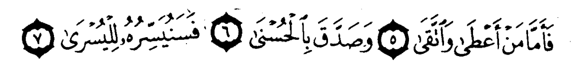
قال تعالى :

﴿مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾﴾ سورة البقرة «٢٦١» .

خلق الإنسان أنانيا يحب نفسه أولا ومع معايشته للواقع يبدأ بإحساسه بالآخرين وبدوره نحوهم . فعملية العطاء وإخراج المال تعد عملية نفسية من الدرجة الأولى . فدافع العطاء يقوى مع شخصية الإنسان يوما بعد يوم ويتوقف هذا الدافع على ما يكتسبه الإنسان إبان حياته من الآباء والأمهات والبيئة المحيطة به. ولذا نجد أن بعض البيئات يكثر فيها البخل والبعض الآخر يشيع فيه الكرم كل ذلك نتيجة التربية من آباء إما بخلاء وإما كرماء . وثبت أن البخيل أنانى توقف رشده المالى فى أيام حياته الأولى عند مراحل ضحلة . وثبت كذلك أن البخلاء يعيشون مع الخوف والقلق وأنهم مكروهون من المجتمع لانفصالهم عنه وعدم تعاونهم معه.

أما هؤلاء الكرماء الذين وصلوا إلى رشدهم المالى وعاشوا مع الآخرين فى تكافل ومحبة فهم السعداء الذين بعد عنهم القلق والاكتئاب .

فالعطاء نضوج وسعادة . ولذا فيستفيد الطبيب النفسى من طاقة الإعطاء فى علاج مرضى الاكتئاب الذين يصف لهم الإعطاء للآخرين كعلاج لقلقهم واكتئابهم وإذا حللنا هذا العلاج نجد أن العطاء مقرون بفرحه الذى يتقبل العطية وهذه الفرحة تنعكس على المعطى فيشعر بالرضا والسعادة ولذا فنرى الحق يقول :



سورة الليل «٥ ، ٦، ٧»

ويقول كذلك على الجانب الآخر الذى تقوقع وانطوى على ماله :

وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَىٰ ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَىٰ ﴿٩﴾ فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْعُسْرَىٰ ﴿١٠﴾

سورة الليل آية « ٨ - ١٠ »

فالعطاء راحة نفسية ونضوج إلى مراحل ومراتب السعادة ولذا فكانت الزكاة علاجا لمعطيها ويقول الحق

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا

سورة التوبة آية « ١٠٣ »

والتكافل الاجتماعى الذى يصل لمجتمع الزكاة هو فى الحقيقة وقاية من المرض الجسمى والنفسى . فهذه الأموال سوف تصرف لإسعاد الآخرين وعلاجهم جسميا ونفسيا مما يقى مثل هذه المجتمعات من الأمراض الجسمية والنفسية وينعكس كذلك على معطى الزكاة .

والعطاء يشمل الزكاة والصدقة والقرض الحسن والزكاة واجبة والصدقة محببة لها ثوابها والقرض الحسن تعامل مهم فى حياة الناس ولكنه يعد أعظم من الصدقة ، إن الذى يعطى الصدقة يجعل من يتقبلها شاعرا بالصغار، أما الذى يعين بالقرض الحسن فهو يساعد المقترض على تنمية قدراته ووقوفه قويا فى واقع حياته وسـرعان ما يتغلب على ضعفه ويصبح إنسانا ومواطنا صالحا بعد القرض . وعندئذ يشعر بالسعادة والرضا وقد عاد إلى حظيرة المواطنين الأقوياء فثواب من أعانه أكبر بكثير من ثواب من أعطى صدقة لأن الأول عمل واجتهد وأعاد القرض إلى صاحبه أما الآخر لم يقو على هذه العملية والإسلام يقول «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» .

من هذا نرى أن الزكاة صحة ووقاية جسمية وصحة وعلاج نفسى لأمراض القلق .

## الصوم والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ﴾ سورة البقرة «١٨٣ - ١٨٤» .

وكلما اقترب شهر الصوم يشعر أفراد العالم الإسلامى بسعادة دافقة تعم هذا الوطن الواسع وتعبر عن الفرحة لدى أعضائه من الصغار والشباب والكادحين العاملين والمعمرين . الكل فرح وراض بهذه الفريضة العظيمة . فريضة الصيام وفرح برمضان أيامه ولياليه وأعياده .

وإذا أردنا أن نحلل هذه الظاهرة فعلينا أن نركز الأضواء على التغيير فى الحياة الاجتماعية مع اقتراب شهر الصوم ودلالات ذلك التغيير وهناك نقاط يمكننا أن نركز عليها .

**أولاً** : يترقب الناس هذا الشهر بالاستعداد له ، الاستعداد لإحياء لياليه فى الأسرة . والاستعداد للتجمع معا وقت الإفطار وعند السحور ومع الأحباب . والاستعداد للتزاور وقضاء الليالى مع الأقارب والاخوان والجيران والاستعداد لتعمير المساجد وقضاء أوقات الصلاة بين جوانبها وصلاة التراويح بعد صلاة العشاء وقراءة القرآن وتدارسه - والإنسان خلق ميالا ومحبا للجماعة والظاهرة الرئيسية فى شهر الصوم هى تنبيه دافع حب الجماعة والتنبيه للتجمع مع شهر الصوم تنبيها شاملا للمجتمع والأسرة فى وقت واحد ولعمل واحد والقيام لرب واحد والامتناع عن عمل واحد والاتيان بهذا العمل فى ميعاد واحد . وإن شهر الصوم لأكبر مؤثر على تنبيه حب الجماعة وحب الوطن ، والوطن هنا هو الاسلام . وحب الوطن من الإيمان . والجماعة هنا هم المسلمون

﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾

سورة الحجرات آية « ١٠ »

فكان الصبر والصوم وتنبيه دافع وغريزة التجمع إنما يوصل إلى أعلى مقامات الأخوة وإلى أعلى مقامات السلوك والوطنية الحقة. والجماعة والتجمع فى ميدان الصحة النفسية هى قمة الشعور بالسعادة والرضا والهدوء والبعد عن الخوف والقلق خاصة إذا كانت الجماعة تقوم كلها بعمل واحد وبهدف واحد رافعة وجهها لرب واحد متدارسة لكتاب واحد

مَّا فَرَّطْنَا فِى ٱلْكِتَٰبِ مِن شَىْءٍ

سورة الأنعام آية ٣٨ »

وهنا تعم الصحة النفسية وتشيع أحاسيس الرضا والطمأنينة .

**ثانيا** : ينال أولادنا منا وبالأخص مع شهر الصوم اهتماما كبيرا لأنهم يجتمعون معنا عند الإفطار وعند السحور وتتجمع الأسر وهى تستعد للصلاة فى المنزل أو فى المساجد وتستعد الأسر بالتزاور وتستعد للاحتفال بالعيد ولبس الجديد وكان لهذا التغيير فى نظام الأسرة واجتماع أفرادها مع الآباء والأمهات وقيام هؤلاء بواجبهم تجاه الأسرة والاهتمام بأفرادها أثره على الصحة النفسية فالأسرة المتوافقة المتحابة والتى يقوم فيها الأب والأم بأدوارهما الوظيفية من الرحمة والعطف والحنان والتربية والمصاحبة أسرة سعيدة مطمئنة ولذا فشهر الصوم له أثره على ربط أفراد الأسرة بعضهم ببعض . وما أجمل أن ترى بعض الأسر وقد تجمعوا يقرءون القرآن ويتدارسون معانيه فى حلقات جمعية تزيد من تعلقهم بعضهم ببعض مع المثل والقيم والأخلاق .

**ثالثا** : إن عملية الصوم نفسها والامتناع عن الطعام والشراب والتغيير الذى يظهر مع بدء الصوم على دوافع الأكل والشرب والصمود والصبر على ترويض هذه الدوافع إبان شهر الصوم ما هو إلا مزيد من تحكم الإنسان فى دوافعه والاعتدال بها إلى التوسط والبعد بها عن الإسراف مصداقا لقوله تعالى :

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝٣١﴾

سورة الأعراف «٣١» .

هذا الترويض لهذه الدوافع يؤدى بها إلى التصالح مع قوى النفس الإنسانية . والإنسان الذى تصطلح قوى وطاقات ضميره مع قوى وطاقات دوافعه يعيش بعيدا عن الصراع . هذا الصراع الذى يؤدى إلى الاضطرابات النفسية المختلفة ولننظر إلى قوله تعالى :

﴿وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ ۝٧﴾

سورة التكوير آية « ٧ »

واصطلحت وتعايشت تعمل لإسعاد الإنسان ، تأكل فى توسط وتشرب بغير نهم . وتتزاوج مع القيم والقانون . وتجتمع تبنى وتزيد الإنتاج وتفرح مع الجماعة .

**رابعا** : إن عملية الصوم تؤدى إلى الصحة الجسمية فهى عودة بالجسم الإنسانى إلى الراحة لمعدته ولأعضائه المختلفة ودافعا إلى التوسط بعيدا عن الإنهاك والتراكمات المختلفة فى أعضاء الجسم للمواد الغذائية التى تزيد على حاجته هذه المواد الدهنية التى تضنى الدورة الدموية وتسبب الأمراض المختلفة والتى يحاربها الصوم بفلسفته وتؤدى إلى تمتع الإنسان بالصحة الجسمية . والصحة الجسمية عنوان على الصحة النفسية . العقل السليم فى الجسم السليم . وإذا دققنا البحث نجد للصوم أثره على معظم أعضاء الجسم .

**خامسا** : والصيام الأصيل هو ذلك الصيام الذى يزيد التأمل ويدعو إلى التركيز وينتقل بالإنسان إلى وفرة العمل ولا يكون ذلك إلا إذا قام الصائم بتطبيق الشريعة الغراء تطبيقا دقيقا . «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» هذه الشريعة التى تهتم بالتوازن والوسطية ، والصوم يعلى طاقة الإرادة فقد كان لشهر

رمضان فى حياة المسلمين الأول جولات فى القتال تعد مثلا فريدا من وفرة الإنتاج وانطلاق الإنسان المسلم حتى يصل الفرد المقاتل إلى عشرة أمثال طاقته وأكثر «إن يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين» وأصبح المسلم الصابر يعادل طاقة عشرة وإذا ازداد صبره يعادل الفرد أمة بأسرها .

إِنَّ إِبْرَٰهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا

سورة النحل آية « ١٢٠ »

وكلنا نعلم مدى الصبر الذى تحلى به سيدنا إبراهيم . فالصوم يعنى حقيقة الصبر . والصبر الفيتامين الأول الذى يطور طاقة الإنسان ويضاعفها .

**سادسا** : والصوم بمعناه الواسع عند فريق من المؤمنين القانتين ليس فقط الامتناع عن شهوتى البطن والفرج بل ترويض لكل دوافع الإنسان ولكل أعضائه، الصائم الحق يصوم لسانه وتصوم عيناه ويصوم سمعه وتصوم قدماه وتصوم سائر أعضائه – فلا يرى إلا الحلال ولايسمع كذلك إلا للكمال ولا يخطو إلا إلى الخير ولا يجاهد إلا مع الحق . الصائم عبد ربانى ويعيش بطاقات كلها وجميعها مع الحق وفى سبيل الحق وعندئذ يتذوق المعنى لقوله تعالى

وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ

سورة البقرة آية « ١٨٤ »

وهذ الترويض للدوافع حتى تصل إلى هذه الدرجات لا يكون إلا بسلوك طريق الصوم طريق الصبر طريق الجهاد .

ولذا فعلينا أن نحرص على طريق الصوم ونرتقى مع أيامه ولياليه حتى تقوى أجسامنا وتقوى نفوسنا وتشهد أرواحنا معانيه ويزداد إنتاجنا وتعلو همتنا والله المستعان .

## الحج والصحة النفسية

يقول الحق عز وجل :

﴿ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ﴾

سورة آل عمران آية « ٩٧ »

### والحج صحة جسمية ونفسية

### الناحية الجسمية :

وفريضة الحج تستوجب اللياقة الجسمية ولذا يقول الحق : «من استطاع إليه سبيلا» . ومن الاستطاعة القدرة الجسمية . وتقوى وتنشط القدرة الجسمية فى الحج لما يستلزمه الحج من أعمال جسمية متواصلة من سفر وترحال وهرولة . وطواف وسعى ورمى ووقوف بعرفة وسياحة إلى روضة الرسول ، كل ذلك فى جماعة تقلل من الملل والضعف والإرهاق والحج يستلزمه كثرة الصلاة وإتيان النوافل والتهدج ، وكل ذلك فى جماعة كذلك ، مما يجعل هذه الأعمال الجسمية محببة إلى النفس ومجلبة للسعادة النفسية فتقوى طاقة الجسم مع الصبر .

هذا ومن قيم الحج أن التكافل الذى ينشأ بين المسلمين أثناء أداء هذه الفريضة فيقوم قويهم بمساعدة ضعيفهم ويشعر كذلك بمتعة من هذا الأداء .

### الناحية النفسية :

ولما كان الحج توبة نصوحا إلى الله فقد استوجبت تماما الاستبصار بنفس الإنسان ودوافعه واستوجبت كذلك توبة جميع الحواس والأعضاء التى تنفذ دوافع هذا الإنسان وهذه الحواس والأعضاء هى العينان والأذنان واليدان والرجلان وطاقة الجنس

وطاقتا الشم واللمس وطاقتا الذوق والكلام . وهذا يستوجب أن تتوب العينان عن النظر إلا للحلال والسمع عن السمع إلا لما هو مستحب والفم واللسان عن تذوق الحرام أو الحديث فيما يغضب الله وألا تمتد اليدان إلى ما حرم الله وألا تنصرف الشهوة الجنسية إلا إلى الحلال . وألا يسعى القدم إلا فيما يرضى الله ، وهذه هى قمة التوبة والرجوع إلى الله . وأرى أن هذه الأعضاء السبعة يعنيها قول الحق :

﴿ وَلَقَدْ ءَاتَيْنَٰكَ سَبْعًا مِّنَ ٱلْمَثَانِى وَٱلْقُرْءَانَ ٱلْعَظِيمَ ﴿٨٧﴾ ﴾

سورة الحجر آية « ٨٧ »

والسبع المثانى التى تشير إليها الآية - كما أرى - هى هذه الحواس والأعضاء المقترفة إما للحسنات وإما للسيئات وهى مثنوية لتمام كرم الله حتى إذا تلفت إحداها قامت الأخرى بعملها فهى مثنوية وتغذى بأعصاب مثنوية من كلا فصى المخ . ولذا نرى أن الآية القرآنية : ﴿ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَٱخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾ وَقُلْ إِنِّىٓ أَنَا ٱلنَّذِيرُ ٱلْمُبِينُ ﴿٨٩﴾ ﴾ سورة الحجر آية « ٨٨ ، ٨٩ »

إشارة إلى هذه الأعضاء التى يجب أن تسير فى طريق الشرع وتلتزم به .

وما أحسن أن يقوم الحاج إبان الطواف بتذكر هذه الآية وأن يطوف مع كل جارحة من جوارح جسمه يعاهد الله أثناء طوافه على الالتزام بالشرعية والاستقامة وعند الحجر الأسعد يعقد العزم على عدم العودة . وعند تمام الأشواط السبعة يصلى عند مقام إبراهيم وهو يعاهد الحق عز وجل حتى يقبل منه توبة أعضائه وقد عزم عزما أكيدا على ألا يقترف الذنوب بهذه الأعضاء إحقاقا لقول الحديث الشريف «من حج فلم يرفث ولم يفسق عاد كيوم ولدته أمه» .

السعى كذلك بين الصفا والمروة فيه تكرار لهذه العملية السلوكية وزيادة استبصار طاقات الإنسان مما يؤكد العزم ويزيد رصيد الصبر على الدوافع الشهوانية.

ثم يأتى يوم عرفة وقمة التجمع فى مؤتمر عام إسلامى . وقمة التوبة والرجوع والدعاء والتسبيح يفيض من حيث أفاض الناس وهناك فى منى يرمى الحصوات السبع تأكيدا للالتزام والطاعة والبعد عن المعصية . وقد رمى الهوى والشيطان وبعد عن وسوسته وتأكد من ذلك الرمى وإعادة الرمى زيادة فى تأكيد التوبة لمدة ثلاثة أيام.

وإنى أرى أن هذا المعنى يجعل من الإنسان الذى يستبصر بنفسه طبيبا يقهر دوافعه على الطاعة ويجعل من الحج أعظم عيادة نفسية لتقوية الإرادة .

﴿مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ ٱللَّهِ ۚ وَٱلَّذِينَ مَعَهُۥٓ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيْنَهُمْ﴾

سورة الفتح «٢٩»

ويجعل من الحج رحلة للحفاظ على العهد

﴿إِنَّ ٱلْعَهْدَ كَانَ مَسْـُٔولًا ﴿٣٤﴾﴾

سورة الاسراء «٣٤»

ويقيم عالما تسوده المحبة والوئام مع آداب سلوكية قيمة

﴿ٱلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَٰتٌ ۚ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ ٱلْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِى ٱلْحَجِّ ۗ وَمَا تَفْعَلُوا۟ مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ ٱللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا۟ فَإِنَّ خَيْرَ ٱلزَّادِ ٱلتَّقْوَىٰ ۚ﴾

سورة البقرة «١٩٧» 

والحج سياحة جسمية ونفسية ترقى بالمسلم إلى مدارج السـعادة والرضا وبذلك يعد أعظم علاج ورقى للإنسان وشخصيته إذا استبصر بقيمته .

## المعنى الشامل للصحة فى القرآن

تعرف الصحة العالمية أخيرا الصحة بأنها تكامل بين صحة الجسم وصحة النفس وصحة المجتمع . ونرى القرآن وهو يتحدث فى سورة الشعراء على لسان أبى الأنبياء إبراهيم ، يضع للصحة مفاهيم أخرى علاوة على هذا التكامل . ولننظر إلى هذه الآية : ﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ ﴿٨٢﴾ رَبِّ هَبْ لِى حُكْمًا وَأَلْحِقْنِى بِٱلصَّٰلِحِينَ ﴿٨٣﴾ وَٱجْعَل لِّى لِسَانَ صِدْقٍ فِى ٱلْءَاخِرِينَ ﴿٨٤﴾ وَٱجْعَلْنِى مِن وَرَثَةِ جَنَّةِ ٱلنَّعِيمِ ﴿٨٥﴾ وَٱغْفِرْ لِأَبِىٓ إِنَّهُۥ كَانَ مِنَ ٱلضَّآلِّينَ ﴿٨٦﴾ وَلَا تُخْزِنِى يَوْمَ يُبْعَثُونَ ﴿٨٧﴾ يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾﴾

سورة الشعراء آية « ٧٨ - ٨٩ »

فنجد سيدنا إبراهيم يستبصر بعظمة الخالق الذى أحسن كل شىء خلقه يقول

﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾﴾ سورة الشعراء آية «٨٧»

فمن يومه الأول وقد هدى إلى الغذاء بالرضاعة وهدى إلى الاستنشاق عند الولادة بتأثير قلة الأكسيجين على خلايا جهازه العصبى التى ارتبطت بين الأعصاب التى تحرك القفص الصدرى والحجاب الحاجز وتستمر عملية الزفير والشهيق وبقدر ما يدخل إلى جهازه العصبى من أكسيجين بقدر ما يستنشق وهدى إلى حب الأم والأب والجماعة . وهدى إلى الجنس بما يحدث فى كيانه الجسمى من زيادة من هرمونات

الجنس وكانت أولى علامات الصحة رعاية وهداية من الحق للإنسان فى أطوار التكوين التى ليس للإنسان أى تدخل فيها البتة ولكن ليتعلم من هذا النموذج العالى من العليم بالخلق ومعرفة أسراره وآيات القرآن زاخرة بأنواع الهداية وطرقها وأساليبها .

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾

سورة الشمس «٧ - ١٠»

فالهداية واضحة المعالم وتمامها هبة من الله وتزكيتها علاج للإنسان ، وإدراكها هو تمام الصحة النفسية .

وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ

سورة الشعراء «٧٩»

وهذه أيضا من علامات الصحة أن يحصل الإنسان على غذائه الكامل وينال الماء الطاهر دون زيادة ولا نقصان . قال تعالى :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

سورة الأعراف «٣١» .

ونستطيع أن نطلق على هذا صحة الكفاية الغذائية .

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ سورة الشعراء «٨٠»

والمرض واعتلال الوظائف العضوية له أسبابه العديدة والتى تحدث غالبا من الانحراف عن قواعد السلوك الذى وصى به القرآن واستبصار أكبر وأعمق فى هذه الآية نرى الحق تبارك وتعالى وهو يخلق المرض يخلق العلاج فقد وجد العلماء أخيرا أن أسباب الأمراض المختلفة بأى بيئة ما يوجد بجوارها جنبا إلى جنب وسائل العلاج خلقها الحق وحث الإنسان على الاستبصار والبحث . وكلما سار الإنسان فى طريق البحث آمن بالخالق العظيم الذى أوجد علاجه جنبا إلى جنب مع أسباب المرض

ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾ سورة ص «٤٢»

وفى هذه الآية نجد العلاج جنبا إلى جنب مع قدم الإنسان .

واستبصار أوسع نرى الحق عز وجل قد ركب فى ذات الإنسان خطوط الدفاع ضد المرض فى جهازه الهضمى حموضة المعدة تقتل كثيرا من الميكروبات والكبد تقى من كثير من السموم . وركب للإنسان أجهزة خاصة ترجع الغذاء الفاسد فور وصوله إلى المعدة . ثم خلق أجهزة خاصة كذلك ترسل بلايين من الكرات البيضاء فى الدم غذاءها على الميكروبات تلتهمها فور وصولها إلى الدم وتحمى الإنسان من مضارها وهذا بعض ما يمكن استيعابه من الآية القرآنية

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

سورة الشعراء «٨٠»

وهو عنوان لصحة الجسم .

وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ

سورة الشعراء «٨١ ، ٨٢»

والمعنى العميق فى هذه الآية أن الإنسان طوال حياته فى عملية موت وحياة ، موت بالنوم والليل وحياة باليقظة بالنهار

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ

سورة الأنعام «٦٠»

وموت الليل راحة للجسم وسكون للأجهزة العصبية العديدة

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِن جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٧٢﴾

سورة القصص «٧٢» .

فتمام صحة الأجهـــزة العصبية تعاقب الليل والنهـــار وهذا معنى من معـــانى الآية وهناك الموتة الكبرى وتوقف الوظائف الجســمية جميعا ثم موقف

وحساب ثم حياة : إما فى الجنات أو مع العذاب . واستبصار الإنسان بهذا التطور فى حيــاته وقاية من الطغيان واعتــدال مع الدوافع ونهج بناء فى حياته وتحمل للمسئوليات .

كل هذا استبصار بصحة العقيدة . ﴿وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحۡيِينِ ۝٨١ وَٱلَّذِىٓ أَطۡمَعُ أَن يَغۡفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوۡمَ ٱلدِّينِ﴾
سورة الشعراء «٨١ ، ٨٢»

ثم تسترسل الآية ﴿رَبِّ هَبۡ لِى حُكۡمًا وَأَلۡحِقۡنِى بِٱلصَّٰلِحِينَ ۝٨٣ وَٱجۡعَل لِّى لِسَانَ صِدۡقٍ فِى ٱلۡأَخِرِينَ ۝٨٤ وَٱجۡعَلۡنِى مِن وَرَثَةِ جَنَّةِ ٱلنَّعِيمِ﴾
سورة الشعراء « ٨٣ ، ٨٥»

كل هذا استبصار بأهمية تحمل المسئولية وأهمية الصحبة الطاهرة الطيبة مع الصالحين . والاستبصار بالقدرة على التعبير والاستبصار بالأسرة السعيدة المتوافقة وهذا تمام الصحة الاجتماعية .

وتختتم هذه الآيات ﴿وَلَا تُخۡزِنِى يَوۡمَ يُبۡعَثُونَ ۝٨٧ يَوۡمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ۝٨٨ إِلَّا مَنۡ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلۡبٍ سَلِيمٍ ۝٨٩﴾
سورة الشعراء « ٨٧ ، ٨٩» .

ومن هذا نرى أن هذه الآيات جمعت صحة النفس وصحة الكفاية الغذائية وصحة الجسم وصحة العقيدة وصحة المجتمع . وهذا ما تنبه له علماء الصحة العالمية أخيرا فى تعريفهم للصحة ووصفه القرآن على لسان سيدنا إبراهيم فى أروع معنى وأدق أسلوب ، وما أحوجنا إلى نشر هذا التراث ووضعه أمام أولادنا ليعلموا معنى الصحة فى القرآن .

الفصل الرابع

# دور العقيـــــــــــــدة

# فـــى

# الصحـة النفســـــــية

# الوقاية والعلاج والمتـــابعة

## دور العقيدة فى الصحة النفسية

## الوقاية - والعلاج - والمتابعة

نظرا لزيادة حالات القلق والاكتئاب فى أنحاء العالم ظهرت الحاجة المتزايدة خلال الحقبة الأخيرة للعودة لدور الإيمان والقيم الروحية فى مجال الصحة النفسية وقاية وعلاجا .

وفى الجمعية العمومية لمنظمة الصحة العالمية ١٩٨٤ ظهرت فكرة أن العامل الروحى هو رابع المكونات للصحة العامة والتى تشمل العناصر البدنية والنفسية والاجتماعية علاوة على العامل الروحى .

وفى مؤتمر الأمم المتحدة حول دور المنظمات غير الحكومية فى تقليل الطلب على مادة المخدرات والذى عقد فى استوكهولم ١٥-٢٠ سبتمبر ١٩٨٦ قسم المؤتمر الى ٥ أقسام ليحيط بالمشكلة من زواياها المتعددة .

ومن الجدير بالذكر أن التوصيات التى أصدرتها الأقسام الخمسة تركزت على دور الإيمان فى الوقاية والعلاج والمتابعة المستمرة للمشكلات المتعلقة بذلك .

### معنى العقيدة :

الإيمان هو الاعتقاد بالحقيقة المقدسة ، وينتقل الإيمان إلى الذرية عن طريق الأسرة وتتعمق جذوره من الثقافة الدينية . وفى عملية النمو نحو النضج فإن الإنسان يصل الى مرحلة يبدأ فيها التأمل فى القوة التى تسيطر على العالم وعلى مصائر البشر فهو يسجل يوميا ظاهرة خلق نفسى وخلق كونى كما أنه يتلقى رسائل مستمرة من الوالدين والأصدقاء والزملاء وغيرهم عن «الله الخالق» وهنا يزداد الاحترام والحب

والرهبة تجاه هذه القوة الخارقة ويشكل هذا نواة الإيمان التى تنمو وتقوى أكثر وأكثر بالتامل والتفكير. إن هذا الإيمان يكون دائما متأصلا وقويا ولا سيما عندما يتصل برسالات الأنبياء الذين يعتبرون نموذجا للإيمان الصحيح والحكمة وفى هذا المجال فإننا نقتبس قول القرآن . ﴿ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيۡهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ أَحَدٖ مِّن رُّسُلِهِۦ﴾ سورة البقرة الآية «٢٨٥» .

إن هذا الإيمان القوى بالله وكتبه وملائكته ورسله دون تمييز بينهم إنما هو الإيمان الحقيقى الذى أبرزته هذه السورة .

## الإيمان كعامل فعال :

عندما يقوى الإيمان وينضج فإنه يصبح عاملا فعالا كما تكون له فى نفس الوقت قوة دائمة عن طريق علاقة الفرد بالله .

لقد كان هذا هو سر نجاحه فى حياة الناس وتأثيره على سلوكهم وبالتالى على صحتهم وعلى الرغم من أن للإيمان درجات متفاوتة إلا أن الإيمان الروحى يخلق فى الإنسان إحساسا بالرضا والسعادة وينبع هذا الإحساس من التزامه بالمثل والقيم الخلقية حتى ولو ضحى بحياته فى هذا السبيل. والمثل الصحيح لهذا السلوك يظهر فى سلوك المؤمن الحقيقى الذى يواجه موقفا خطيرا ولكن إيمانه يحثه على المضى إلى الأمام وكثيرا ما ينجح وبدون هذا الإيمان ماكان من الممكن له أن يحقق هذه المحاولة وهناك مثال آخر للإيمان الحقيقى يتمثل فى حركة الانتفاضة الفلسطينية فى الضفة الغربية وغزة مطالبين بالتحرر من الاحتلال وحيث يواجه الشباب من الفتيان والفتيات بكل شجاعة وبلا خوف رصاص الاسرائيليين وقنابل الغاز والعدوان الوحشى الذى وصل الى حد تحطيم العظام فى حين أن سلاحهم هو الحجارة والإيمان .

وقد أظهرت الاحصاءات أن الاكتئاب الذى يؤدى إلى الانتحار يسود فى المجتمعات التى ينقصها الإيمان. أما الذين يتمسكون بالإيمان بكلام الله الذى يحرم

الانتحار فإنهم محصنون ضد هذا الجرم. وفى هذا المجال يقول القرآن

﴿وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾﴾

سورة النساء آية : «٢٩»

## دور الإيمان فى الوقاية :

هناك تقدم كبير فى كشف النقاب عن أسباب المرض وتحسين العناية الطبية وذلك فى مجال البحث العلمى والطبى وقد ساعد هذا التقدم على تحسين الاجراءات الوقائية والعلاجية لمقاومة المرض. ولكن على الرغم من المعلومات الحديثة والتكنولوجيا المتقدمة التى تبثها وسائل الإعلام فى الوقت الحاضر فإن البيانات الاحصائية تبين أن البشر مازالوا يعانون من الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية والاجتماعية ولا سيما الانحرافات المتعلقة بالسلوك مثل التدخين والأمراض الجنسية وتعاطى المخدرات وحوادث المرور التى تنشأ عن تناول الخمر والإدمان والقلق والاكتئاب والانتحار والطلاق والاغتصاب والأطفال غير الشرعيين والايدز والبيوت المنهارة والجريمة والارهاب وغيرها. إن هذه المشاكل كلها سببها خلل فى المظاهر السلوكية فى الحياة الاجتماعية. وفى هذا المجال يثار أكثر من تساؤل . فعلى الرغم من أن الناس قد يكون لديهم الوعى بالطرق الوقائية والعلاج فإنهم لا يحرصون على اتباع نصائح الأطباء.. وهذا يدل على أن هناك بعض الأفكار والاتجاهات قد تكونت بالفعل لديهم بحيث إنها تحدد سلوك الأفراد فى حالة الصحة والمرض. إن هذه الأفكار والمواقف تكون أكثر إيجابية كما سيكون لها تأثير قوى على السلوك الإنسانى إذا ارتبطت بالناحية الروحية وقامت على أساس الدين فالأفكار والمواقف فى المجال الدينى يكون لها تأثير أقوى وفاعلية أكثر فى تحسين الصحة وفى الوقاية من الأمراض المتعلقة بالسلوك. وهذا يتطلب نظرة أوسع للصحة فى مظاهرها المادية والاجتماعية والنفسية إلى جانب مظهرها الروحى .

## الإيمان والإرهاب المتزايد

تكثر فى العالم فى الوقت الحاضر أنواع مختلفة من الإرهاب والرعب فهناك الرعب الذرى والرعب من حرب الكواكب ومن القذائف العابرة للقارات وقوة أشعة

الليزر ، إن كل هذه المخاوف علاوة على الحروب القائمة فى كثير من أنحاء العالم وما يعانيه الكثير من الضحايا من العنف تخلق القلق والتوتر والاكتئاب كما أنها تزيد من فرص سقوط الأفراد المستهدفين ضحايا للمرض النفسى ، إن أحد الأسباب الرئيسية لهذه الأوضاع المرضية هو ضعف الإيمان والذى له صداه فى المجتمع بصفة عامة .

## تنشيط الإيمان

عُرف للإيمان منذ فجر التاريخ دوره المعترف به فى الوقاية ، كما ارتبطت عوامل الوقاية بالإيمان بالله الخالق ، وقد أوضح الأنبياء أن الاجراءات الوقائية هى أوامر من عند الله الذى خلق الإنسان ويعلم ماينفعه وما يضره ، إن هذا الإيمان الذى كان له تأثير قوى فى الماضى لابد من إحيائه وتقويته لاسيما أننا قد أدركنا الأخطار الكبيرة التى يتعرض لها البشر نتيجة لضعف الإيمان الذى كان له دور مهم جدا فى الماضى فى مجال الوقاية . فشرب الخمر على سبيل المثال هو المسئول عن تدهور الحضارة فى عصور ماقبل التاريخ ، وقد واجه الإسلام هذا الشر الخطير ونجح تدريجيا فى التغلب على تأثيراته الضارة فقد ربط بين الإيمان بالله وبين اتباع أوامره فى الكف عن تناول الخمر ونجح فى إقناع المؤمنين فى الامتناع عن هذه العادة التى طال اتباعها ولاتزال المجتمعات الإسلامية حتى الآن خالية نسبيا من هذه العادة الذميمة وهذا نتيجة للتأثير القوى لما يؤمن به المسلم الحق فيما يختص بأوامر القرآن . وقد أمكن تطبيق هذا الأسلوب على غير ذلك من العادات الجسمية أو النفسية .

## الإيمان من الناحية الاقتصادية

الإيمان هبة للبشر فلو نظرنا لهذه الهبة من الناحية الاقتصادية لوجدنا أنها توفر الكثير من النفقات فإن ما ينفق على تناول الخمر وماينفق على نتائجها المدمرة والوقاية منها والعلاج منها ومتابعة هذا العلاج يقدر ببلايين الدولارات ، والإيمان يساعد على الاستغناء عن كل هذه المصروفات التى يمكن توجيهها نحو مجالات اجتماعية بناءة وبتطبيق هذا على كل عقاقير الإدمان وكذلك على قائمة أسماء تلك الأمراض التى سبق ذكرها .

## الإيمان ينشط البصيرة

يخلق الإيمان فى الإنسان كنزا من البصيرة بأن الله ليس هو الخالق فقط ولكنه المعطى أيضا للصحة ولكل النعم الأخرى وتعتبر الحصانة واحدة من نعمه كما أن الموارد الطبية طوال الأجيال هى من عطاياه وهذا هو الإيمان الروحى الذى أشرنا اليه وهو الذى يحثنا على القيام بالأبحاث الدائمة والمستمرة فى هذا المجال فالمؤمن ليس إنسانا سلبيا متلقيا ولكنه لابد من أن يشارك بايجابية فى البحث عن وسائل العلاج التى يسرها الله وخلقها من أجله وهكذا نرى الإيمان ليس عنصرا خاملا ولكنه مشحون بالطاقة والنشاط .

## عالمية الإيمان

إذا أمعنا النظر فى الآيات القرآنية التالية فإننا نرى أنها تعلن أن المؤمنين الحقيقيين قد وصلوا إلى درجة من النضج تتسم فيها شخصياتهم بالحزم والعطف كما أنها تتحدث عن عالمية الإيمان بين الذين يتبعون مبادىء الأنبياء لاسيما محمد وعيسى وموسى وتقول الآية : مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ ٱللَّهِ ۚ وَٱلَّذِينَ مَعَهُۥٓ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيْنَهُمْ ۖ سورة الفتح «٢٩» .

ويقول القرآن أيضا : سِيمَاهُمْ فِى وُجُوهِهِم مِّنْ أَثَرِ ٱلسُّجُودِ ۚ ذَٰلِكَ مَثَلُهُمْ فِى ٱلتَّوْرَىٰةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِى ٱلْإِنجِيلِ سورة الفتح «٢٩» .

## أخلاقيات الإيمان والصحة

إن الإيمان مسئول أيضا عن خلق وتقوية الكثير من أخلاقياتنا كالصبر والشجاعة والحب والقدرة على التحمل والكرم والعطف والتضحية وغيرها . وتكون هذه الأخلاقيات العناصر الروحية التى تقوى المظاهر الجسدية والنفسية والاجتماعية للإيمان وهكذا يتحقق مستوى عال من الصحة بهذه المكونات النفسية التى هى من صفات المؤمن الحق ولكن أهمية هذه العناصر الإيمانية فى الصحة لاتحظى بالقدر

الكافى من الاهتمام فى مجال الدراسة الطبية والعلمية ، وعهد بها إلى أشخاص ليسوا على وعى كامل بهذا الموضوع وهذا ما يحتاج إلى إعادة النظر فى هذا المجال .

## الإيمان والأبحاث العلمية

لقد أعطت التجارب العلمية التى استعمل فيها «النشا» «البلاسيبو» وهى التجارب التى تعتمد على الإيمان ـ أعطت ـ نتائج طبية وذلك عند تقييم التجارب العلاجية فقد أظهرت هذه التجارب وغيرها إيمان المرضى بكبسولات «البلاسيبو» . ويمن يوصى بتعاطيها على الرغم من أنها أقراص عديمة التأثير ، إن الثقة والإيمان فى الطبيب كثيرا ماتؤدى إلى نتائج جيدة ويتحسن المريض تلقائيا ، ويمكن أن تعطى هذه الظاهرة اهتماما أكبر لاستكشاف هذه العناصر المهمة للاستفادة بدرجة أكبر بقوتها ، وهكذا يتضح لنا أن العامل الروحى يحتوى على قوة كبيرة شافية تحتاج لقدر أكبر من العناية والاهتمام لاستخدامها لأقصى حد ، وهكذا فإننا عندما نتكلم عن الصحة والبحث العلمى فلابد من التأكيد على أن الإيمان هو أحد الأسس المهمة التى يجب أن تبنى عليها الصحة .

وتعالوا نقرأ سويا قوله تعالى ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)﴾ سورة آل عمران «١٩٠ – ١٩١» .

وبناء على ذلك فإن كل ثقافة عليها أن تستفيد بكل الإمكانات الروحية المتاحة وذلك بفرض خلق مجتمع يستمتع بالصحة التى تقوم على العوامل النفسية والبدنية والاجتماعية وقبل كل ذلك العوامل الروحية وهذا هو السبب فى التوصية بإضافة العوامل الروحية إلى العوامل الأخرى المعترف بها لصالح البشر وهناك عدة طرق وعدة وسائل لتحريك هذه الأحاسيس فى الناس فى إطار العامل الروحى للصحة ، ولهذا السبب فقد حان الوقت لكى يقوم المتخصصون فى التعليم الطبى بوضع البرامج المناسبة للطلبة ومراحل التعليم الطبى المختلفة .

كما أن هناك مجالات واسعة للبرامج لتقوية الجهاز المشرف على الأمور الصحية تقوم على العناية الصحية فى الريف وذلك فى نطاق العامل الروحى .

إن دور المؤسسات الدينية على سبيل المثال فى مجال تحسين الصحة ومنع المشاكل السلوكية المتعلقة بالصحة لم يستكشف بالقدر الكافى ولابد من الاستفادة بها لأقصى حد ، وهناك نموذج جيد للاستفادة بإمكانات المسجد والدعاة الدينيين فى عملية الوقاية والعلاج من تعاطى المخدرات وهذا النموذج واضح جدا من الإمكانات المتاحة لهذه المساجد بحيث يمكن تطبيق هذا النموذج على نطاق واسع مع الريف .

## التطبيق العملى

لقد ظل المسجد منذ العهد الأول للإسلام مكانا للعبادة إلى جانب مزاولة بعض أنشطة الحياة الأخرى . فقد كان مركزا للتعليم ولوضع خطط الحرب وتكتيك الدفاع والتأهيل والعناية الطبية وغير ذلك . وخلال السنوات العشر الأخيرة فى مصر فإن المصلحين والأخصائيين الاجتماعيين والأطباء طالبوا بإحياء وظيفة المسجد السابقة لمواجهة المشاكل المختلفة التى تواجه المجتمع . ولتحقيق هذا كان لابد من التركيز على وظيفة المسجد لكى تتكيف مع الاحتياجات الجديدة . ويوجد فى مصر حوالى ٧٥ ألف مسجد منها ٢٥ ألفا فى القاهرة الشهيرة بمآذن مساجدها . وقد اتخذت تصميمات المساجد الجديدة طرازا جديدا وقد كان مسجد أبى العزائم أول هذه المساجد ويقع فى حى السيدة زينب المزدحم بالسكان وهو يتكون من أربعة طوابق يقوم فى كل طابق منها نشاط معين، فالطابق الأرضى مخصص لأداء الصلاة ويشمل الطابق الثانى عدة عيادات طبية لعلاج مختلف الأمراض ويضم الطابق الثالث مكتبة ومركزا لرعاية الشباب وبعض الحجرات الدراسية ومركزا للتأهيل ومركزا اجتماعيا لحل مشاكل الأسرة وتوجد بالطابق الرابع روضة أطفال وحضانة للأطفال . كما ألحق بالمسجد عيادة لعلاج الإدمان . وقد طبق هذا النموذج فى مساجد أخرى بالقاهرة وغيرها وأصبح لدينا ٨٠٠ مسجد من هذا الطراز فى جميع أنحاء البلاد .

## المركز الاجتماعى الدينى النفسى

يؤدى هذا المركز الخدمات التالية :

– هو مركز لتنشئة الأطفال التنشئة الصحية .

– يشمل فصولا دراسية وناديا ومكتبة لخدمة الشباب الذين يترددون عليه وهكذا فإنه يشكل متنفسا للشباب فى هذا الحى المزدحم كما أنه يقدم لهم الخدمات الطبية .

- تتقاضى العيادات الطبية المختلفة أجورا رمزية للعناية بصحة طبقة عريضة من المجتمع الذين لا يستطيعون تحمل المصاريف المرتفعة للعيادات الخاصة أو المستشفيات الخاصة .

- يقوم المسجد على الدوام بنشر طرق الوقاية من الأمراض ومن المخدرات وهو بهذا يقوم بدور فعال فى هذا المجال .

- يقوم المسجد بمراعاة البعد الروحى فى الأنشطة المختلفة التى تؤدى فيه وهكذا فإن البعد الرابع للصحة يطبق تماما .

- تساعد البيانات الإحصائية وعمليات المتابعة على معرفة فوائد هذه الأنشطة .

- تجرى أيضا بعض الأبحاث ، فقد نفذ فى السنوات الخمس الأخيرة مشروع فى مسجد أبى العزائم بالتعاون مع مركز الأبحاث الوطنى بأمريكا لتقييم البرنامج العلاجى الذى نفذ فى هذا المسجد ومقارنته بعيادة أخرى عادية .

## نتائج التقييم :

طبق البحث على مجموعتين من متعاطى الأفيون تم علاجهما فى عيادتين إحداهما عيادة عادية أما العيادة الأخرى فكانت ملحقة بالمسجد حيث كان عنصر الإيمان هو أهم عنصر . وضمت كل مجموعة ١٢٠ مدمنا على الأفيون وقسمت هذه المجموعة إلى أربع مجموعات فرعية يضم كل منها ثلاثين فردا وقد عولجت هذه المجموعات الفرعية بالعلاجات التالية :

(١) الأنسولين المعدل .

(٢) العقاقير المضادة للاكتئاب + توفرانيل وتريبتزول .

(٣) الانسولين والعقاقير المضادة للاكتئاب .

(٤) كبسولات البلاسيبو (النشا)

وكان الغرض هو تقييم أربعة أساليب للعلاج فى عيادة عادية ومركز آخر يطبق العلاج النفسى الدينى وقد اتبع فى تطبيق هذا النموذج نظام الإخفاء المزدوج وقد

أظهرت النتائج أن المتعاطين الذين كانوا يعالجون فى عيادة أو مركز المسجد حققوا سبعا بالنسبة للمجموعة الأخرى التى حققت درجتين فقط .

وقد أظهرت دراسات المتابعة لكل من العيادتين أن حالات الانتكاس كانت أقل فى عيادة المسجد منها فى العيادة العادية . (يمكن الرجوع إلى التقرير رقم (١٩٨٥ – ٢٧٥ – ٣) . الذى أصدرته الجمعية المركزية لمكافحة المخدرات بالقاهرة بالعتبة .

## الإيمان كوسيلة علاجية :

بالنسبة للمجموعة التى عولجت فى عيادة المسجد كان العلاج كما يلى :

(١) كانت العيادة ملحقة بالمسجد .

(٢) كان الفريق العلاجى يتكون من الطبيب النفسى والاجتماعى والأخصائى النفسى والأخصائى الاجتماعى وممرضيه وانضم إليهم الداعية الدينى .

(٣) أعطى لهذا الفريق برنامج تدريبى لمدة ثلاثة أشهر قبل بدء التجربة حيث زودوا بكل المبادئ الإيمانية اللازمة للتجربة .

(٤) اختير أعضاء الفريق من بين مجموعة من المتطوعين المشهود لهم بالأخلاق الحميدة والذين يتمسكون بتعاليم الإسلام .

(٥) كانت العيادة تفتح أبوابها فى فترة بعد الظهر بعد أن يعود الناس من أعمالهم .

(٦) كان يطلب من المترددين للعلاج أن يتوضئوا قبل مجيئهم للعيادة وكان يطلب منهم أن يدعوا الله الشافى أن يشفيهم مما بهم .

(٧) كانوا يؤدون صلاة المغرب جماعة فى المسجد الملحق به العيادة مع الفريق العلاجى .

(٨) كانوا يخضعون لجلسات العلاج الجماعى فى العيادة بعد إنهاء الصلاة .

(٩) كانوا يشجعون على الاشتراك فى النقاش أثناء الجلسات .

(١٠) كانت تعطى لهم أدوية العلاج الأخرى حسب حالتهم .

(١١) بعد انتهاء هذه الجلسات كانوا ينصحون لصلاة العشاء جماعة مع الفريق العلاجى .

(١٢) كانوا يشجعون على تبادل الزيارات المنزلية فى المناسبات الخاصة .

(١٣) كانت تعرض عليهم كل أسبوع أفلام فيديو لتبين الإعجاز الإلهى فى خلق الأرض وغيرها من المخلوقات لزيادة إيمانهم «بالله الخالق» .

(١٤) كان يطلب منهم إخطار عائلاتهم وأصدقائهم بهذا البرنامج وبالفائدة التى تحققت منه .

## وسائل الإعلام

تعتبر هذه الوسائل مسئولة عن الفجوة القائمة بين الإيمان واتجاهات الحياة الحديثة . ولابد من بذر بذور الإيمان الحق فى هذه الصحراء القاحلة التى تسمى الحياة الحديثة . وينطبق نفس هذا الكلام على الأسرة والمدرسة والنادى والمكاتب وجميع أماكن التجمعات .

لابد أن يخضع الإيمان باعتباره قوة فعالة فى مجال الصحة النفسية لقدر أكثر من الاستكشاف لإماطة اللثام عن طاقات أعماقه واستعمالها فى مجالات الوقاية والعلاج والمتابعة فى مجال الصحة النفسية وغيرها من المجالات العامة فى الحياة ونستطيع أن نلخص القول : إن الإيمان يقوى ويتشكل بالمكونات الآتية التى هى الحب والأمن والثقافة والصداقة والعفو والتعاطف والرحمة والمسئولية والعرفان بالجميل والتسامح فهذه السمات وغيرها هى التى تكون ملامح شخصية المؤمن وهذه الملامح هى قوى كامنة يمكن للفريق المعالج أن يستفيد بها . كما أنه من الممكن نقل هذه الملامح للمرضى لتحصينهم ضد الضعف والمخاوف .

ويجدر بنا أن نقول إن الإيمان يعطى اهتماما كبيرا للتفاعل الجماعى فهذه الأنشطة الجماعية تشكل فى الحياة اليومية للمؤمنين عنصرا مهما لو أحسن استغلاله سوف يشكل عاملا وقائيا وعلاجيا قويا فى مجال الصحة النفسية ومتابعة العلاج .

# تأثير الأخلاقيات الإسلامية على الطب النفسى

ليس الإسلام عددا من القواعد العقائدية ولكنه أسلوب للحياة يهدف إلى إسعاد الفرد والجماعة ولذلك فإن أخلاقيات الإسلام تتضمن جوهر البرنامج اليومى للمسلمين. إن الهدف الرئيسى هو أن هذه الأخلاقيات تسمح لهم أن يعيشوا فى انسجام وسلام مع الحياة ويقول القرآن :

يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ

سورة الأعراف آية « ١٥٧ »

وقد انعكست هذه المبادىء على سلوك المسلم فى حياته اليومية والقرآن غنى بالمواضع التى يشير فيها إلى هذه الأخلاقيات التى يجب على المسلمين اتباعها . إن هذه الأخلاقيات التى يمجدها الإسلام تشمل حياة الإنسان منذ الفترة التى تسبق الزواج حتى سن الكبر وهكذا فإنها تقوم بوظيفة المرشد للمسلمين لكى يعيشوا حياة سعيدة .

## أخلاقيات الإسلام وتأثيرها على الحياة النفسية قبل الزواج

١ ـ يحث الإسلام كلا من الرجل والمرأة على حسن اختيار رفيق الحياة ويقول السيد الرسول صوات الله عليه وسلامه فى هذا الصدد : «تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس» وهذا تحذير ضد الأمراض الوراثية التى تحملها أمشاج الإنسان .

٢ ـ توصى أخلاقيات الإسلام بالزواج المبكر وإذا لم يتمكن الشاب من ذلك فعليه

أن يتحلى بالصبر والتحمل ويقول الرسول ﷺ موجها كلامه للشباب : «من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصبر فانه له وجاء» .

٣ - تعطى أخلاقيات الإسلام اهتماما كبيرا لإعلاء الغرائز لامتصاص النشاط الزائد أثناء فترة المراهقة ويعطى عمر بن الخطاب اهتماما كبيرا لتربية الشباب فيقول :

٤ - تحرم الأخلاقيات الإسلامية ارتكاب المعاصى والانحرافات الجنسية والزنا ويقول القرآن ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُۥ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ۝٣٢﴾ سورة الاسراء «٣٢» .

وهذه خطوة وقائية إيجابية تحول دون انتقال الأمراض التناسلية التى تؤدى إلى بعض الأمراض النفسية .

٥ - توصى أخلاقيات الإسلام بالزواج بعد أن يحقق الشباب النضج النفسى . ويقول القرآن ﴿وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُم مِّنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ﴾ سورة النساء «الآية ٦» .

٦ - تهتم أخلاقيات الإسلام بالنساء الحوامل لكى يضمن لهن تغذية سليمة ومعاملة طيبة ويوفر عليهن أى أعمال شاقة إذا كن معرضات للضرر بل وإنه يتيح لهن الإفطار فى رمضان .

٧ - توصى بإرضاع الطفل الرضاعة الطبيعية من الأم .

٨ تهتم أخلاقيات الإسلام باستقرار الأسرة ولا يشجع على الطلاق وهكذا تتم حماية الطفل ضد الاكتئاب والقلق وما ينتج عن الانفصال عن الأم أو الطلاق من أمراض نفسية ويقول الرسول «إن أبغض الحلال عند الله الطلاق» .

٩ - توصى أخلاقيات الإسلام الوالدين بمعاملة الأبناء دون تفرقة حتى لا يشعر الطفل أنه ليس مرغوبا فيه أو يشعر بالغيرة وهو شعور يدمر الحياة النفسية . ويقول الرسول ما معناه اعدلوا بين أبنائكم حتى فى القبلات .

١٠ - توصى أخلاقيات الإسلام بمداعبة الأطفال لما لهذه المداعبة من تأثير جيد على التنشئة النفسية الصحيحة ولا سيما فى أول أيام الطفولة ويقول الحكيم «داعبوا أبنائكم سبعا ثم أدبوهم سبعا وصاحبوهم سبعا ثم اترك الحبل على الغارب» .

١١ - تعتبر الوسطية واحدة من أخلاقيات الإسلام ويقول القرآن :

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا

سورة البقرة الآية «١٤٣» .

ويمنع الإسلام المبالغة أو الإفراط والتفريط وفى هذا المجال يقول القرآن «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» ويقول أيضا :

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾

سورة الإسراء «٢٩»

١٢ - تهتم أخلاقيات الإسلام بكبار السن ويضع التزامات خاصة لابد من اتباعها فى شأنهم من الأبناء ويقول سبحانه وتعالى :

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

سورة الاسراء الآية «٢٣ ، ٢٤» .

## الأخلاقيات النفسية لأسلوب الوقاية فى الإسلام :

١ - ويحض الإسلام على بدء العمل اليومى مبكرا حتى ينتهى المسلم من عمله فى وقت مناسب ويقول السيد الرسول ﷺ « خير أمتى فى البكور » كما يقول القرآن

﴿وَقُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ۝٧٨﴾

سورة الاسراء «٧٨» .

٢ - يحث الإسلام على العمل الجماعى ويأمر بأداء العبادات فى جماعة وهذا يساعد على التخلص من القلق والاكتئاب ويحول دون الانحرافات . وعلاوة على ذلك فإن موقف الإنسان مع الجماعة يقوى من يقوم به ويؤدى إلى احترام أخلاقيات الجماعة وقيمها ولذا فان الربط بين الفرد والجماعة ينمى الشعور بالانتماء والتكامل والتعاون مما ييسر عليه القيام بما يوكل إليه من أعمال وهذا يساعد على سرعة نضوج الشخصية وتكاملها وتحمل أعباء الحياة .

٣ - يساعد البرنامج اليومى الفرد على الاندماج فى عدد من الأنشطة البدنية والنفسية فالصلاة على سبيل المثال تتطلب الخطوات التالية : الوضوء - تحريك الجسم أثناء الصلاة - التركيز على الإيمان - والأمل الذى يصاحب الصلاة . وهذا يؤدى إلى نوع من التنسيق الذى يساعد على التقليل من القلق والتوتر ويقلل الاكتئاب إذا وجد . وهكذا نرى أن الصلاة تتطلب قدرا من النشاط الذى يؤدى إلى الراحة النفسية والجسمية . وتحدث هذه الأنشطة خمس مرات فى اليوم عندما يكون التعب قد وصل إلى الذروة ويقول القرآن

﴿فَإِذَا قَضَيْتُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا ٱطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ ۚ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ كِتَـٰبًا مَّوْقُوتًا ۝١٠٣﴾

سورة النساء الآية «١٠٣» .

٤ - تشكل الاجتماعات المنتظمة فى المسجد فرصا طيبة للمسلمين لكى يجدوا حلا لمشاكلهم الاجتماعية عندما يجدون الإرشاد الصحيح والأسوة الحسنة ذلك لأن آيات القرآن لا تتناول المسائل الدينية فقط ولكنها تضع التشريع وتنظيم حياة الأفراد

والمجتمع من النواحى الاقتصادية والقضائية والحياة الخاصة ويقول النبى صلوات الله عليه وسلامه «ترى المسلمين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى» .

٥ – يساعد البرنامج اليومى على تيسير عملية اعتراف الفرد بذنوبه فى جو من الاطمئنان داخل المسجد ذلك لأن المسلم يشعر بأنه فى حماية الله وأن الله رحيم به غفور لذنوبه . إن هذا الايمان بعدالة الله يحصن الفرد ضد الوقوع فى الخطأ وما قد يواجه الفرد فى حياته اليومية من مشاكل ووساوس .

٦ – يؤدى المسلم برنامجه اليومى بمحض إرادته وهذا يساعد على التغلب على مشاكل الحياة مادام متأكدا من رعاية الله له . وهنا يقول القرآن «وما لنا لا نؤمن بالله وما جاءنا من الحق ونطمع أن يدخلنا ربنا مع القوم الصالحين» .

٧ – يعتبر هذا البرنامج برنامجا تدريبيا متعدد الجوانب يمكن المسلمين من إرضاء رغباتهم ومزاولة العديد من الأنشطة حسب ميولهم .

٨ – وتحقق الاجتماعات الدينية الجماعية فى المسجد أغراضا تربوية وثقافية تساعد على انتشار الحقائق بين المسلمين يتعرفون على طاقاتهم وما يجرى حولهم من الجديد من العلم والمعرفة .

٩ – تساعد الاجتماعات السنوية للحجاج الذين يجتمعون على هدف واحد على تقوية المشاعر العاطفية بينهم وتزيد من شعورهم بالأمل والتفاؤل وهكذا يتم علاج تلقائى ذو طبيعة نفسية وقائية وعلاجية لهؤلاء المؤمنين .

١٠ – إن هذا البرنامج لا يتجاهل الناحية الترويحية فى الحياة ولكنه يشجع الأفراد على مزاولة أنواع مختلفة من الرياضة كالصيد وركوب الخيل والسباحة والسياحة .

## الانطـــــواء :

يعتبر الانطواء واحدا من المظاهر التى تؤدى إلى المرض ، وهذا المرض لا يمكن أن يوجد فى مجتمع يعطى كل هذا الاهتمام للمسجد حيث تؤدى الصلوات الجماعية

خمس مرات فى اليوم كما أنه مكان لغير ذلك من الأنشطة الدينية التى تؤدى فى جمـــاعة وهذا يـؤدى إلى تقوية العــلاقات الاجتمــاعية وتــقــديم المساعدات الاجتماعية اللازمة.

## الانطلاق الزائد :

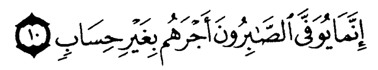
هو أيضا من الصفات المذمومة كالانطواء ويقول القرآن

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا

سورة لقمان ، آية «١٨»

## الاكتئاب :

هو من أكثر الامراض انتشارا فى الوقت الحاضر وهو يحدث عندما يعجز الإنسان عن مواجهة الواقع ونرى الإسلام يحض على الصبر حتى يشعر المسلم الذى يجتاز العقبات بالطمأنينة وتحقيق الذات والتغلب على الإحساس بالاكتئاب إذا تمسك بهذه الأخلاقيات فتقوى الإرادة ويزداد الشعور بالأمل والتفاؤل وعلاوة على ذلك فإن الوضوء يساعد جسمانيا على التغلب على أعراض التوتر ولذلك فإنه مهم قبل كل صلاة . كما أن الصلاة نفسها تؤدى إلى الراحة وهدوء النفس . ولا شك أن الصلاة الجماعية فى المسجد والروح الجماعية التى تسود بين المسلمين تساعد على التغلب على الشعور بالوحدة وهو الشعور الذى يؤدى إلى الإحباط والاكتئاب وفى هذا المجال يقول القرآن



سورة الزمر الآية «١٠» .

## الانتحار :

تبين الاحصاءات أن الانتحار نادر الحدوث فى المجتمع الإسلامى فالعقيدة الإسلامية تحصن الفرد ضد هذه الجريمة ، فالإسلام يجرم هذا السلوك العدوانى ضد النفس ويحذر منه .

وهذا الاعتقاد عميق الجذور داخل نفس كل مسلم كما أن المسجد يعمل على تقويته أكثر وأكثر ويقول القرآن

وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

سورة النساء آية «٢٩» .

## الانحرافات الجنسية :

هذه الانحرافات من المحرمات فى الإسلام الذى يشجع على الزواج المبكر والعلاقات الجنسية السوية ويحرم أى نوع من الانحرافات ويعد الزانى بعقاب شديد .

وتبين البيانات الإحصائية أن الأمراض التناسلية نادرة فى المجتمع الإسلامى ويقول القرآن مخاطبا المسلمين

وَلَا تَقْرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

سورة الاسراء الآية «٣٢» .

## اللقطاء :

إن وجود اللقطاء فى أى مجتمع دليل على وجود علاقات جنسية غير شرعية مما يدل على غياب الإحساس بالمسئولية . ولكن الإسلام يحرم هذا ويحافظ على حقوق الطفل بأن يكون له والدان شرعيان ويضمن للمرأة الحق فى حياة عائلية محترمة تقوم على الحب والتعاون بين أفرادها ولذلك فإن أفراد الأسرة الإسلامية يستمتعون بالإحساس بالأمن والوحدة مما يوفر عليهم القلق والتوتر والسلوك المنحرف وفى هذا المجال يقول القرآن

وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُواْ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُواْ عَلَيْهِمْ

سورة النساء الآية «٩» .

## التدخـــــين :

تشمل أخلاقيات الإسلام ممنوعات كثيرة . ويرى رجال الدين الإسلامى أن التدخين ضار بالصحة وبذلك يعتبر عادة ضارة يجب تجنبها . ويعتمد قرار علماء الطب والدين على حقيقة أن العادة الضارة يجب على المسلم أن يتجنبها ويقول القرآن

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

سورة البقرة آية «١٩٥» .

## الطـــــلاق :

على الرغم من إباحة الطلاق فى ظروف معينة ولكنه من الناحية الإحصائية محدود . والأسرة هى دائما ضحية هذا الطلاق ويقول الرسول «أبغض الحلال عند الله الطلاق» .

## الجريمة :

يقوم المسجد بوعظ الناس ليحثهم على التسامح والرحمة ويوصى بالعلاقات الودية حتى مع الأعداء . ويحرم القرآن القتل تحت أى ظرف ويقرر عقوبة صارمة لهذه الجريمة وحتى إذا حدث القتل خطأ فإن الإسلام يفرض دية يدفعها القاتل ويقول القرآن

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَن قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لِوَلِيِّهِ سُلْطَانًا فَلَا يُسْرِف فِّي الْقَتْلِ

سورة الاسراء آية «٣٣»

## التفرقة العنصرية :

ينادى الإسلام بالمساواة ويحرم التفرقة التى تقوم على اللون أو الجنس أو النوع ويقول فى هذا المجال «الناس سواسية كأسنان المشط» . ويعترف الإسلام بجميع الديانات السابقة ويقول القرآن

لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِۦ ۚ وَقَالُوا۟ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ ٱلْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾

سورة البقرة الآية «٢٨٥» .

**أخلاقيات الإسلام فيما يتعلق بصفات الطبيب النفسى:**

يقول القرآن وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى ٱلْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ ۚ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

سورة آل عمران آية ١٠٤ .

ولابد لكل من يعمل فى مجال الصحة النفسية أن تكون لهم صفات وخصائص كبعد النظر وإعطاء الأسوة الحسنة والقدرة على تحمل المسئولية وعلى فهم النفس مع التخصص فى صحة الجسم والمجتمع والإيمـــان ولابد أن تتوفر فيهم القـــدرة على تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها وعلى إجراء لقاءات مع المرضى مع تقدير حدة مرضهم . كما لابد أن تكون لديهم موهبة إقناع المرضى عن طريق الإيحاء .

ويطالب القرآن المؤمنين أن يكـــونوا متدينين لأن التدين هو أحسن صفة لمن يتولوا شئون الناس ويقول القرآن فى هذا الصـــدد

إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ ٱللَّهُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾

سورة المائدة أية «٢٧»

وينعكس هذا السلوك الدينى على سلوك الفرد ومعاملته لزملائه ويظهر على هيئة ابتسامة رقيقة ويقول السيد الرسول صلوات الله عليه وسلامه «تبسمك فى وجه أخيك صدقة» .

والرحمـــة صفة من صفات الحكيم النفسى ويقول الرســـول صلوات الله عليه «من لا يرحم لا يرحم» ويقول أيضا «ارحموا من فى الأرض يرحمكم من فى السماء» ويقول القرآن «وَرَحْمَتِى وَسِعَتْ كُلَّ شَىْءٍ ۚ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ

سورة الاعراف آية «١٥٦»

**الرضـــــا :**

هو صفة أخرى من صفات التقى والورع ويقول القرآن الكريم «رضى الله عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشى ربه» .

**الحكمــة :**

من الصفات المطلوبة للمعالج يقول القرآن

وَمَن يُؤْتَ ٱلْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِىَ خَيْرًا كَثِيرًا

سورة البقرة آية «٢٦٩»

ويقول

ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ

سورة النحل آية « ١٢٥» .

**الصبـر :**

من الصفات المهمة للعامل فى ميدان الطب النفسى الصبر والتقوى ويقول القرآن

وَٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُوا۟ مِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمْ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾

سورة الرعد آية «٢٢» .

ويجب أن نتذكر أن الصبر والاستماع الجيد للآخرين سمة ضرورية بالنسبة لأى معالج يعمل فى ميدان الطب النفسى وهنا يقول القرآن

وَإِذَا قُرِئَ ٱلْقُرْءَانُ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥ وَأَنصِتُوا۟ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

سورة الاعراف آية «٢٠٤»

كما يقول

فَبَشِّرْ عِبَادِ ﴿١٧﴾ ٱلَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ ٱلْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُۥٓ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُ

سورة الزمر آية «١٨»

ويحث القرآن على العمل التطوعى وتقديم المساعدة الطبية حتى للعدو ويقول القرآن وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟

السورة فصلت آية «٣٤ ، ٣٥» .

**التفـــــاؤل :**

هو من الصفات المهمة المطلوبة لأنه يهدى النفس ويقلل التوتر والخوف ويقول القرآن «ومن يقنط من رحمة ربه إلا الضالون» .

ولابد للفريق المعالج أن ينقل دائما الأخبار السارة ويقول الرسول فى هذا الشأن «يسروا ولا تعسروا» ويوضح الطبيب النفسى لمرضاه سبب مرضهم ويصف العلاج ثم يتابع العلاج حتى يتم الشفاء ، كل ذلك بابتسامة الأمل والتفاؤل .

## خاتمة :

ومن العرض السابق يتضح أن التحلى بالأخلاقيات الإسلامية يحد من العنف والإرهاب والتفرقة والكراهية والتوتر والإدمان والانحراف الجنسى وغيرها من الأوبئة التى تهدد سعادة البشر .

إن كل هذه الجوانب السلبية تنتج عنها زيادة القلق والأمراض النفسية والحروب بين الشعوب .

والاخلاقيات هى صمام الأمن والأمان والراحة والاطمئنان :

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِى رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْءَاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

سورة الاحزاب آية «٢١»

الفصل الخامس

# الاســلام والطفولة والصحة النفسية

## الإسلام والطفولة والصحة النفسية

يشير القرآن الكريم والحديث الشريف إلى قواعد مهمة فى حياة الطفولة ، ويضع حقوق الأطفال عامة وحقوقهم النفسية خاصة أمانة فى عنق الآباء والمربين وسوف أحاول قدر استطاعتى أن أضع أمامكم قواعد هذا الكنز حتى تنال الصحة النفسية للطفولة حقها من الرعاية والاهتمام فى ظل الإسلام .

يقول الحق عز وجل

﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَا ۛ أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَٰذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾﴾ سورة الأعراف آية « ١٧٢ »

خاطب الحق الذرية وهو خالقها ويعلم قدراتها وتكوينها ويوصيها عند افتتاح حياتها بالتوحيد المطلق ، والذرية التى أخذ منها الحق هى الخلايا الجنسية وهذه الخلايا فى أيام حياة الجنين فى الناحية الظهرية وتتجمع وتكون أعضاء الجهاز الجنسى . والإعجاز القرآنى يشير إلى ذلك بوضوح (من ظهورهم) . وهذه الذرية أشهدها الحق تبارك وتعالى على قدراتها النفسية ، أنه هو موجدها وخالقها ، وعليها أن تتذكر ذلك ولا تغفل عنه. أشهدها عن طريق الإلهام ، وهذا موقف إلهامى فى حياة كل البشر يجب أن نعمل على ألا ننساه . ويقول الحق تبارك وتعالى «إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيرا» . ومعنى الأمشاج الأخلاط من خلية الذكر والأنثى اجتمعتا واختلطتا كل بالأخرى وكونت جينات أو كرموزومات الإنسان فى

أيامه الأولى ثم أنعم عليها بطاقة السمع وطاقة البصر «وهذا الخلق المعجز يقول فيه الحق» .

أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَىٰ ﴿٣٧﴾ ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ ﴿٣٨﴾ فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ﴿٣٩﴾ أَلَيْسَ ذَٰلِكَ بِقَادِرٍ عَلَىٰ أَن يُحْيِيَ الْمَوْتَىٰ ﴿٤٠﴾

سورة القيامة آية « ٣٧ - ٤٠ »

وهذا موقف ثان فى حياة الطفولة وهو القدرة على السمع والبصر واكتشاف الواقع .

ويقول الحق تبارك وتعالى .




سورة الرحمن آية « ٧ - ٩ »

ونرى أن طاقة الإلهام وطاقة السمع والبصر والطاقات العديدة التى وهبها الحق للإنسان منذ افتتاح حياته متزنة وعلينا أن نربى هذه الطاقات وأن نزكيها حتى تتكون النفس اللوامة لتعمل على المحافظة على هذا الاتزان . ويقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم. «كل مولود يولد على الفطرة» . وإذا تأملنا فى ذلك القول نجد أن لكل مولود صفحات الذاكرة والجهاز العصبى الذى يقدر بمائة بليون خلية تسمع وتبصر وتذوق وتشم وتحس بالبرودة والسخونة والذبذبة وأن صفحات الذاكرة عند الولادة بيضاء على الفطرة السمحاء وتسجل على هذه أحداث الإنسان منذ بدء ولادته تسجل الانفعالات والصور المرئية والأحاسيس المختلفة التى يأخذها رصيدا يكون منها ملامح شخصيته .

وهذا كتاب حياة الإنسان وكلما كان ذلك التسجيل فى نطاق الفطرة والخير العام، استمد الطفل من هذا الرصيد سلوكه وكلما بعد عن الخير وكان تلبية للهوى

ينحدر إلى السلوك السلبى وذلك لطغيان هذه الحياة على الميزان . والوالدان مسئولان عن هذه الصور التى تدخل إلى أجهزة الجهاز العصبى وسلوكهما هو الذى يسجل إن خيرا فخير وإن شرا فشر ، يقول الحق.

إِنَّهُمْ أَلْفَوْا آبَاءَهُمْ ضَالِّينَ ﴿٦٩﴾ فَهُمْ عَلَىٰ آثَارِهِمْ يُهْرَعُونَ ﴿٧٠﴾

سورة الصافات آية «٧٠»

ويقول

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ

سورة الطور آية «٢١»

وعندما تعرض انحرافات الأطفال على الطبيب النفسى كالكذب والسرقة والاندفاع وغير ذلك، لايهتم الطبيب بالكشف على الطفل قدر ما يهتم بفحص الأم والأب لمعرفة كيف نشأ ذلك السلوك وكيف يوقفه ويبين للوالدين سلوكهما السلبى ويطالبهما بالحرص على السلوك الإيجابى أمام أولادهم . من أجل ذلك يطالب الإسلام الشباب بالبحث عن الزوجة الصالحة ويقول الرسول ﷺ . «فاظفر بذات الدين تربت يداك» . ويطالبه كذلك بالزواج من أسر ليست قريبة ويقول . «اغتربوا لا تضووا» . ونرى هذه الوصايا من الناحية النفسية وصايا مهمة تقلل من فرص الأمراض الوراثية وتكون ركيزة قوية لزواج سعيد من الناحية الدينية والنفسية والجسمية . ويعطى الإسلام أهمية قصوى للرضاعة من ثدى الأم وقد قامت جهات عديدة لبيان أثر ذلك على الصحة النفسية للأطفال وأصدر الاتحاد العالمى للصحة النفسية فى المؤتمر الذى عقد فى القاهرة ١٩٨٧ توصية بذلك ضمن توصياته .

ويهتم الإسلام بمراحل النضوج ويحذر من انفصال الطفل عن أمه خاصة فى الأيام الأولى من الحياة ويضع قوانين عديدة للحياة المستقرة للأسرة حتى لا تمرض الطفولة بالأمراض النفسية فى أيام حياتهم الأولى ، ويقول السيد الرسول. «أبغض

الحلال عند الله الطلاق» . وقد ثبت إحصائيا أن انفصال الطفل المبكر عن أمه يزيد من توقع المرض النفسى فى حياته . واهتم الاسلام بالنضوج الدينى وحدد السنين السبع الأولى من حياة الأنبياء مبكرا ، فسيدنا يحيى يقول عنه الحق . «يايحيى خذ الكتاب بقوة وآتيناه الحكم صبيا» . وسيدنا إبراهيم يقول فيه الحق . «ولقد آتينا إبراهيم رشده من قبل وكنا به عالمين» . وسيدنا محمد صلوات الله عليه وسلامه كان يدعى الأمين فى أيام حياته الأولى . والنضوج الدينى عملية تربوية تثير عند الأطفال الحب والأخوة والرحمة واحترام القانون والاداب العامة . وهو رصيد نفسى تزدان به الشخصية وتقوى وتنطلق فى الحياة بعيدا عن القلق والتوتر .

ويأتى النضوج الجسمى فى سن الخامسة عشرة ويهتم الإسلام برعاية ذلك النضوج ، ويقول سيدنا عمر . «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» حتى يكون التكوين الجسمى متعاونا مع التكوين النفسى فى ظل المثل والدين . وعندما يقبل المربون على واجباتهم للعمل على الوصول إلى النضوج الدينى والنضوج الجسمى فى مواعيدهما تزداد المناعة والقوة والتحمل والصبر .

ثم يأتى النضوج النفسى فى سن العشرين وهنا تكتمل الصورة ويبدأ الإنسان فى تحمل المسئولية مسلحا بالأخلاق والقوة والطمأنينة النفسية ويقول الحكيم . «لاعب ابنك سبعا وأدبه سبعا وصاحبه سبعا ، ، ثم اترك الحبل على الغارب» الملاعبة والتربية والمصاحبة وسائل تربوية نفسية فى أيام الحياة الأولى . وعلم النفس ألقى الأضواء على أهمية هذه الوسائل .

ويهتم الإسلام بالعمل على التوسط فى الحياة ويلقى أضواء على الانطواء ويحذر منه . «أفمن يمشى مكبا على وجهه أهدى أم من يمشى سويا على صراط مستقيم» ويحذر الاسلام كذلك من الانطلاق ويقول . «ولا تمش فى الأرض مرحا» . ونحن فى عالم الطب النفسى نجد أن الانطواء بذرة من بذور مرض الفصام ، والمرح كذلك بذرة من بذور مرض المرح والاكتئاب .

ولم يغفل الاسلام الطفولة المعوقة بل وصى بها كل خير وهو يقول

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا ﴿٥﴾ سورة النساء الآية «٥» .

وفى ظل الاسلام تمتع المعاقون بالرعاية النفسية الكاملة .

كما لم يغفل الاسلام أهمية القياس النفسى لدرجات النضوج ويقول .

وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُم مِّنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ

سورة النساء الآية «٦» .

وفى قوله «فان آنستم منهم رشدا» مجال واسع لعمل الأخصائى النفسى لمعرفة وقياس درجات الذكاء، والرشد .

وفى هذه العجالة السريعة نجد أن الاسلام قد نشر مظلته النفسية على الطفولة. وتحدث عن الناحية النفسية فى الزواج واختيار الزوجة حتى يكون الإنجاب بعيدا عن الأمراض الوراثية والتعويق العقلى . وأوصى بالرضاعة المشبعة غذاء جسميا ونفسيا عن النضوج الدينى المبكر إبان تكوين ملامح الشخصية ورعى النضوج الجسمى الذى يؤثر بدوره على النضوج النفسى والاجتماعى وتحدث عن الملاعبة والتربية والمصاحبة، وأعطى حقوقا نفسية خاصة للمعاقين، وحث على القياسات النفسية لمعرفة مدى الذكاء ومراحل النضوج والرشد ثم حث الوالدين والمجتمع بكل أفراده أن يعملوا على الارتفاع بمستوى الصحة النفسية والاجتماعية حتى تعيش الأسرة فى أمان وطمأنينة بعيدا عن التوتر والاندفاع الذى يؤثر بدوره على النشء وهو يقول

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

سورة النساء الآية «٩» .

وتقوى الله هى تمام أداء الحقوق وزيادة «الذين أحسنوا الحسنى وزيادة» وهى الوقاية العامة للطفولة فى مراحلها المختلفة حتى تسعد وتقوى .

ويوصى الإسلام النشء بالعمل الإيجابى حتى تنضج شخصياتهم مبكرا، ويقول لقمان لابنـــه وهو يعظه. يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٧﴾ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

سورة لقمان الآية «١٧ ، ١٨» .

# القرآن وعلاج المشكلات
# الاجتماعية النفسية

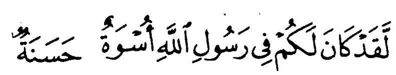
## علاج المشكلات الاجتماعية النفسية

وكما تضطرب نفوس البشر تضطرب كذلك المجتمعات وأمراضها محصلة لاضطراب نفوس البشر وقد قام القرآن بوضع العلاج لكثير من أمراض المجتمع ويعد علاجه أعظم ماوضع من علاج وآثاره باقية وظاهرة حتى يومنا هذا .

## العلاج النفسى القرآنى لمشكلة الإدمان على المسكرات والمخدرات

وعندما بدأت الرسالة المحمدية كان العالم يعانى من كبرى مشكلاته ألا وهى الإدمان للمسكرات ، وكانت الخمر قد قضت على حضارة قدماء المصريين هذه الحضارة العريقة الأصيلة ، وكان الإدمان فى الجزيرة العربية على أعلى درجاته ، ونجد القرآن يسلك علاجا نفسيا فريدا على درجات متطورة حتى يقضى على ظاهرة الإدمان فى فترة وجيزة .

**وفى أول مـرحلة :** لايتعرض القرآن للمشكلة بالطريق المباشر ولكن عن طريق الأسوة



سورة الأحزاب «٢١»

فلم يكن ﷺ يتعاطى الخمر أو يقربها وكانت هذه المرحلة إبان حياته فى مكة .

**وفى المرحلة الثانية : نجده يقول :**

يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ۗ

سورة البقرة «٢١٩»

وهذه مرحلة نشر المعلومات فيبين للناس أن فى الخمر إثما كبيرا وأن تجارته تنفع بعض الناس ، وأن من استعماله تقضى بعض المنافع ثم يعقب والإثم أكبر من النفع ، ويسرى ذلك المهدى بين الناس فيتوقف البعض عن تعاطى الخمر .

**وفى المرحلة الثالثة : نجده يقول :**

لَا تَقْرَبُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمْ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا۟ مَا تَقُولُونَ

سورة النساء «٤٣»

وهنا يبدأ مرحلة النهى وأفردها على عدم القرب من الصلاة أثناء التعاطى والسكر ، وفى الوقت نفسه يضيق على المتعاطى المسلم ويقول :

إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ كِتَٰبًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

سورة النساء «١٠٣» .

فيضيق الخناق ويقل التعاطى للمؤمنين ويرى بعض المؤمنين أن هذه المرحلة تعد مرحلة نهى كامل ويرى عمر بن الخطاب يرفع يديه إلى السماء ويقول : «اللهم أرنا فى الخمر بيانا شافيا» .

**وتبدأ المرحلة الرابعة : ويقول :**

إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَٰوَةَ وَٱلْبَغْضَآءَ فِى ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِ ۖ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ ﴿٩١﴾

سورة المائدة «٩٠ ـ ٩١»

وهى مرحلة التحريم وتجىء هذه المرحلة بعد حوالى ١٥ سنة من بدء المرحلة الأولى بعد أن عالج شخصية المتعاطين تارة بالأسوة الحسنة ، وتارة بنشر المعلومات الصحيحة ، وتارة أخرى بنهى مبدئى ثم تارة أخيرة بتحريم مبنى عن تفسير نفسى

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ سورة المائدة «٩١»

ويقف المؤمنون فى المدينة يهللون ويكبرون وتفيض فى شوارع المدينة بقايا ما كان مخزونا من الخمر ينساب على أرضها ويقلع المتعاطون وهم يقولون : «انتهينا .. انتهينا» وهذا المشهد يعد مشهدا فريدا فى علاج المتعاطين خطوة أثر خطوة لا رقيب إلا الضمير وآيات القرآن تنساب فى نفوس الناس انسياب الكهرباء فى السلك ، يتجاوبون معها ويقفون يعضدونها ويعضهم كان يطالب بسرعة مجىء خطوات العلاج (عمر بن الخطاب) ، وتتوقف هذه المشكلة مئات السنين فى البلاد الإسلامية ، وتعد هذه البلاد حتى يومنا هذا بعيدة عن مشاكل الإدمان على الخمر وتجد البلاد حولها قد استفحل فيها هذا الداء حتى بلغ ذروته .

إن الولايات المتحدة الأمريكية تخسر الآن سنويا أكثر من مائة بليون دولار حسب ماقررته الأوساط الطبية بها نتيجة الإدمان على الخمر ، وفى المؤتمر الذى عقد بمدينة «فينكس» عرضنا طريقة علاج مشكلة الإدمان على يد السيد الرسول وهلل العلماء المشتركون فى المؤتمر ويقول أحدهم وهو أستاذ الطب النفسى فى العالم دكتور ماكسويل جنس : بعد أن استمعت إلى طريقة الإسلام فى تحريم الخمر اعتبر محمدا أعظم طبيب للنفوس وضع العلاج تدريجيا وأصله فى مراحل عالجت نفوس الناس حتى يقبلوه .

وقد وفر الإسلام على الأمة الإسلامية مئات البلايين من الجنيهات نتيجة تحريم الخمر على هذه الأمة واستجابتها لهديه وحق أن يقول :

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا سورة المائدة «٣» .

والأمان والاطمئنان النفسى سمة من سمات التمتع بالصحة النفسية السليمة ويزداد إنتاج الإنسان بازدياد حصيلته من الأمان والاطمئنان يستوى فى ذلك الإنسان فى حالة السلم وفى حالة الحرب .

وسأتعرض للإعجاز العلمى المدهش الذى تحويه الآية الكريمة التى تحدثت عن تهيئة المسلمين فى غزوة بدر للقتال قال تعالى :

إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ ﴿١١﴾ إِذْ يُوحِى رَبُّكَ إِلَى ٱلْمَلَٰٓئِكَةِ أَنِّى مَعَكُمْ فَثَبِّتُوا۟ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ۚ سَأُلْقِى فِى قُلُوبِ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ٱلرُّعْبَ فَٱضْرِبُوا۟ فَوْقَ ٱلْأَعْنَاقِ وَٱضْرِبُوا۟ مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾

سورة الأنفال «١١ – ١٢».

ولقد حوت هذه الآية ثلاثة عوامل لعلاج الاضطرابات النفسية .

العامل الأول هو الشعور بالأمن ذلك الشعور الذى نتج عنه عدم اضطرابهم قبيل ملاقاة العدو . ولذلك فقد غشيهم النعاس ، والنوم أكبر مهدىء للأعصاب قال تعالى :

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

سورة الروم «٢٣» .

والنوم يضطرب عندما يصاب الإنسان بحالة قلق نفسى أو اكتئاب وغم .

والعامل الثانى: هو القوة الايحائية التى بثها الرسول ﷺ فى مسلمى بدر فقد

جعلتهم يطمئنون وينتظرون الحرب فرحين ويأخذون قسطا كافيا من النوم ترتاح له أعصابهم قبل بدء القتال .

أما العامل الثالث المهدىء للأعصاب : فهو الانتعاش الذى يسببه تعرض الجسم لرذاذ الماء ـ والتأثير الملطف على أعصاب الجلد التى تنقل هذه الأحاسيس إلى الجهاز العصبى المركزى وتلطف من انفعالاته ، وهكذا نرى أن المطر الذى نزل على أهل بدر ساعد على شعورهم بالطمأنينة النفسية وأنه مضافا إلى ما غشيهم من نوم وما بثه الرسول فيهم من ثقة ، كل هذا قد ربط على قلوبهم وثبت أقدامهم ، وفى عبارة «ليربط على قلوبكم» إعجاز علمى بالغ ذلك أن القلب فى وضعه التشريحى يقع تحت تشعب القصبة الهوائية بما يقرب من واحد ونصف سنتيمتر ، وعندما ينفعل الإنسان تفرز غدده فى الدم مادة الادرينالين التى تؤثر على سرعة دقات القلب وبزيادة الانفعال يمتلىء القلب بالدم الذى يجىء من تقلص الأوعية فى الأمعاء وفى الأحشاء فيمتد القلب ويزداد حجمه بحيث يصل إلى القصبة الهوائية مصداقا لقوله تعالى :

إِذْ جَآءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ ٱلْأَبْصَـٰرُ وَبَلَغَتِ ٱلْقُلُوبُ ٱلْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِٱللَّهِ ٱلظُّنُونَا۠ ﴿١٠﴾ الأحزاب «١٠» .

وإما إذا كان الإنسان مطمئن البال فإن دقات قلبه تكون فى الحدود العادية ويكون القلب فى وضعه الطبيعى وهو ما أشار إليه تعالى فى قوله : «وليربط على قلوبكم» ومادة الادرينالين التى يفرزها الجسم عند الخوف وفقدان الأمان تؤثر كذلك على عضلات الأطراف التى تتوتر وتظهر الرعشات على الأطراف ، أما الطمأنينة والأمان اللذان يجيئان للنوم والإيحاء وتأثير الماء والوضوء مجتمعة فإنها تذهب التوتر العضلى وبذلك تثبت الأطراف مصداقا لقوله تعالى : «ويثبت به الأقدام» .

والآيات القرآنية التى جاءت فى وصف الانفعالات النفسية أثناء الحرب والقتال كثيرة وكلها إعجاز فوق إعجاز قال تعالى :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ
ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾

سورة البقرة «١٥٣»

وقال تعالى: وَمَا جَعَلَهُ ٱللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِۦۗ وَمَا
ٱلنَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ ٱللَّهِ ٱلْعَزِيزِ ٱلْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

سورة آل عمران آية «١٢٦»

وقال تعالى مبينا أثر الطمأنينة على النوم وأثر فقدانها على زيادة الهم وكثرة الوهم والظنون: ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّنۢ بَعْدِ ٱلْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَىٰ طَآئِفَةً
مِّنكُمْۖ وَطَآئِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِٱللَّهِ غَيْرَ
ٱلْحَقِّ ظَنَّ ٱلْجَٰهِلِيَّةِۖ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ ٱلْأَمْرِ مِن شَىْءٍۗ
سورة آل عمران «١٥٤».

ونجد القرآن يهتم أكبر الاهتمام بشخصية القائد ويحمله المسئولية كلها حتى يكون المثل أمام مرءوسيه ويقول:

فَقَٰتِلْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ لَا تُكَلَّفُ إِلَّا نَفْسَكَۚ وَحَرِّضِ ٱلْمُؤْمِنِينَۖ
سورة النساء «٨٤».

ويوصى كذلك بعقد النية وانطلاق العزيمة والبت الحازم ويقول:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾
سورة آل عمران «١٥٩».

ويوصى كذلك بالتحلى بالصبر حتى تنطلق طاقات المقاتلين ويوصى بالصلاة حتى تثبت قلوبهم وتنتصر إرادتهم

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ سورة البقرة «١٥٣».

## التوازن النفسى للفرد والمجتمع

ما أروع ما ورد فى القرآن الكريم عن الاتزان وهو يقول

أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٨﴾ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٩﴾ .

سورة الرحمن أية «٨ ، ٩»

وما أجمل أن نزن كلمة الميزان وزنا عاما شاملا فى حياتنا دون إفراط وتفريط وذلك هو تمام القسط والعدل تحقيقا لقوله تعالى وَزِنُوا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيمِ ﴿١٨٢﴾ الشعراء الآية «١٨٢» .

إن هذه المقدمة تدفعنا إلى أن ننظر إلى التركيب الجسمى لمصدر الاتزان الجسمى والنفسى للفرد .

وقد حبا الحق عز وجل الإنسان بمركز عصبى هائل ١٠٠ بليون خلية يزن كل أمور حياة الإنسان ويتكون من فصين يسكنان فراغ الرأس ويحويان مراكز للنظر والسمع والذوق والشم وإحساسات الجلد المختلفة الحرارة والبرودة والمكان وكذا جهازان خلف الأذنين داخل العظام يتكون كل منهما من ثلاث أنابيب ، اثنتان منهما أفقيتان والثالثة رأسية وهذه الأنابيب تحوى آلافا من خلايا عصبية شعرية معلقة وتنتهى من أسفل بثقل يعمل على اتزانها مع الجاذبية الأرضية .

وتنقل هذه الخلايا العصبية الشعرية أحاسيس الاتزان والاتجاه وترسل إشارات إلى الجهاز العصبى المركزى تساعد الإنسان على الاحتفاظ بتوازنه الجسمى .

وإذا اختل هذا الاتزان الجسمى تداعى له الاتزان النفسى بالقلق والخوف والهلع. وهذا ما يتم إبان حوادث المرور أو إبان الهزات الأرضية أو السقوط من أعلى . هذا حول الاتزان الجسمى ودور الأجهزة العصبية فى المحافظة عليه .

## الاتزان النفسى :

وقد منح الحق عز وجل الإنسان دوافع مهمة فى حياته لحفظ كيانه ، هذه الدوافع هى الغرائز الأولية كدافع الأكل ودافع الشرب ودافع الجنس ودافع حب المال والولد وغير ذلك من الدوافع الإنسانية ولكى يتحكم الإنسان فى مخاطر الغلو فى هذه الدوافع فقد حباه الحق بنفس لوامة توجه سلوكه وتجعل للدوافع حدودا تمنعه من تخطيها ولكل منا إرادته التى تقف فى ميدان العدل والقسط لتحول دون طغيان هاتين الطاقتين ؛ طاقة الدوافع وطاقة النفس اللوامة إحداهما على الأخرى وبذلك يتحقق التوازن والاتزان بين هاتين الطاقتين لسعادة الإنسان والتعايش بينه وبين البيئة التى يعيش فيها .

وعندما تتحكم إحدى الطاقتين فى مسيرة الإنسان تبدأ الانحرافات والتوتر والقلق والاندفاع والتطرف ولذا فعملية الاتزان محصنة للفرد ضد التعقيدات فى حياته.

## شخصية الإنسان :

تتكون سمات شخصية الإنسان مبكرا وتنتج من ملايين التأثيرات التى تدخل إلى أجهزته العصبية وتسجل ويحس بها وينفعل من أجلها ويسلك السلوك المناسب لها. وتأتى هذه التأثيرات من الوالدين والأخوة والبيئة وتتكون ملامح الشخصية من محصلة كل هذه المؤثرات وحبذا إن كانت هذه العملية فى ميدان الاتزان . فتتكون الشخصية المتزنة السعيدة فى التعايش مع الناس بأمان . أما إذا كانت بذور الانطواء والخوف والقلق ناتجة عن مؤثرات فى الأسرة والمجتمع فعندئذ تستقر براعم الانطواء على شخصية الفرد، وينطوى ، ويكره الجماعة ويعيش فى عزلة ويقول الحق فى شأنه

أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِۦٓ أَهْدَىٰٓ أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٢٢﴾

سورة الملك الآيتان «٢٢»

وعلى النقيض من ذلك إذا كانت المؤثرات دافعة للمرح والانطلاق بلا قيود وعدم الاستقرار ، فتبدأ ملامح الخروج عن الوسطية وتتكون الشخصية المتهورة التى ما تلبث أن تصطدم مع الواقع وتعانى من المشقة وعدم الاستقرار وينادى الحق الإنسان قائلا

وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّكَ لَن تَخۡرِقَ ٱلۡأَرۡضَ وَلَن تَبۡلُغَ ٱلۡجِبَالَ طُولٗا ﴿٣٧﴾ سورة الإسراء آية «٣٧»

والاتزان فى الحياة هو الذى يعالج كلتا الشخصيتين المنطوية والمتهورة حتى يعيش الإنسان فى أمان من قلق العزلة وأمان من مشقة التهور .

## النضوج النفسى :

إن حياة الاتزان تسرع فى عملية النضوج النفسى وتعطى أحسن الفرص لعملية التعلم وعملية الإبداع وعملية التخطيط وعملية حب التجديد والولاء وحفظ الأخلاقيات وكلها كنوز تفتح أمام الفرد المتزن درجات من الرقى إلى رضوان السعادة .

وكل هذه العمليات النفسية هى الطاقات التى يجب أن يتجمل بها الشباب ويستعين بها روادهم إبان عملهم فى المؤسسات الشبابية وهذا يضمن للأمة تكوين الجيل المتزن القوى البعيد عن الانطواء والتطرف والتهور والاندفاع .

## القيادات الشبابية ودورها فى تحقيق الاتزان :

إن التشخيص المبكر لحالات عدم الاتزان مهم لسرعة العلاج والقائد الناجح للشباب هو طبيب نفسى يسهل عليه معرفة الشباب الهش المستهدف للانحراف غير المستقر الذى يقضم أظافره وتسهل استثارته أو الشاحب الوجه الذى يتلعثم عند الحديث معه ومنهم من يلجأ إلى الكذب ويبرر المواقف والذى يبدأ فى التدخين فى سن مبكرة ومن يهرب من المدرسة أو العمل متخذا من النادى ملجأ ، كل هؤلاء يحتاجون للدراسة والمقابلة والحوار للوصول إلى معرفة سبب عدم الاستقرار وبالتالى مصاحبتهم والأخذ بيدهم إلى طريق الأمان والاتزان .

## تدريب الكوادر الشبابية :

والنادى إذا أحسن استخدامه يعتبر علاجا نفسيا أكيدا لهذه الحالات إذا كانت الكوادر مهيأة للقيام بهذا الدور البناء ، إننا نحتاج إلى مزيد من تسليحهم بأساليب المواجهة والمناقشة والإيحاء ومعرفة النفس الإنسانية وعمليات الهروب ودوافعها

والمتابعة ووصف البرنامج اليومى النفسى والعمل على الصلح مع الوالدين واشتراكهم فى متابعة الحالة حتى يتكون فريق الأمان النفسى الذى يضفى على النادى أجمل سمات الأمان والطمأنينة والاتزان ..

## الاتزان والمجتمع :

والمجتمع هو محصلة طاقة أفراده وله ملامح الأفراد وصفاتهم فإن كان الأفراد متزنين صلُح المجتمع وإن كانوا غير ذلك اضطرب المجتمع ، والقادة هم القائمون على أمر المجتمع وهم جهازه العصبى المركزى ، فإن كانوا على مستوى القيادة نجحوا فى مهمتهم وإن كانوا سريعى الانفعال والاندفاع أو الشك أو الخوف انعكس هذا السلوك على الجماعة وبدأت تعانى وتحاول التغيير وإن فشلت استسلمت وضعفت وتفشت بينهم روح الهزيمة والفشل .

## الشورى والاتزان :

والشورى صمام الأمان لتحقيق الاتزان والمجتمع الديمقراطى يلتزم بمبدأ الشورى لتحقيق جو الاستقرار والاتزان وعلينا أن نكون محققين للشورى فى بيوتنا حتى يتكون المجتمع الذى يحرص على تنفيذ هذه المشاركة الحرة والبناءة فى أمور الحياة ويشعر أنه يعيش فى وطنه ويشارك فى أموره ويبذل من أجله ويدافع عن قيمه وكيانه وكل ذلك هو ثمرة الاتزان وفى هذا المجال نختتم بقوله تعالى :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

سورة آل عمران «١٥٩» .

## دور الإسلام فى مواجهة العنف

أصبح العنف والقتل مشكلة تزداد يوما بعد يوم فى المجتمعات المعاصرة وجاء القرآن الكريم والحديث الشريف بمبادىء عديدة لعلاج العنف والوقاية من العنف الفردى والجماعى ، ونادى أن العنف والاندفاع السلبى محرم بين جماعة المسلمين وعرف نوعا آخر من الاندفاع وهو الاندفاع الايجابى وحدد طريقة أنه هو الذى يحرس حدود حرمات الله من الاعتداء عليها أو وقفها وفق شروط إشاعة الشورى بين الجماعات والعمل على احترام القانون والقيم ونجد العديد من الآيات والأحاديث ترعى هذا الهدى الإسلامى .

ويعرف السيد الرسول المسلم أنه «من سلمَ المسلمون من لسانه ويده» ويوصى بالبعد عن القتل ويقول القرآن أَنَّهُۥ مَن قَتَلَ نَفْسًۢا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِى ٱلْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ ٱلنَّاسَ جَمِيعًا سورة المائدة ية «٣٢» .

ويحرص على الحياة وعلى رعايتها ويقول

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَآ أَحْيَا ٱلنَّاسَ جَمِيعًا

سورة المائدة ية «٣٢» .

ويتحدث مع أولى الألباب أصحاب مبدأ الشورى ويقول

وَلَكُمْ فِى ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ

سورة البقرة آية «١٧٩» .

ويتحدث عن الأمة الإسلامية ويقول

مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ ٱللَّهِ ۚ وَٱلَّذِينَ مَعَهُۥٓ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيْنَهُمْ ۖ

سورة الفتح آية «٢٩» .

ويقول عن رعاية حدود الله والحفاظ عليها

وَلَوْلَا دَفْعُ ٱللَّهِ ٱلنَّاسَ بَعْضَهُم بِبَعْضٍ لَّفَسَدَتِ ٱلْأَرْضُ

سورة البقرة آية «٢٥١»

كل هذه الآيات والأحاديث حتى يعيش الناس فى أمان بعيدا عن الخوف والمذلة

فَلْيَعْبُدُوا۟ رَبَّ هَٰذَا ٱلْبَيْتِ ﴿٣﴾ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ ﴿٤﴾ سورة قريش آية «٣ ، ٤»

## تكوين الإرادة المتزنة

وأوصى الإسلام أتباعه بتعلم القرآن وحفظه حتى يكون هناك فى صميم الضمير يبث دائما بثه على شاشات التفكير ويضع أمامها هديه ليكون هو المؤثر على فيض الحركة والارادة ٱلرَّحْمَٰنُ ﴿١﴾ عَلَّمَ ٱلْقُرْءَانَ ﴿٢﴾ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ ﴿٣﴾ عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ ﴿٤﴾ سورة الرحمن آية «١ ، ٢ ، ٣ ، ٤» .

ويهتم الإسلام بتوجيه الذكر والأنثى قبل الزواج بالاختيار المناسب لتكون النطفة الأولى أحسن التكوين ونرى السيد الرسول ينادى الشباب

«تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس»

ثم يناديهم أيضا ويقول «اغتربوا لا تضووا»

أى لا تضعفوا ناهيا عن زواج الأقارب ونعلم الآن كيف أن السلوك الإنسانى له علاقة بالأمراض الوراثية وأن الجينات أو الأمشاج التى يتكون منها الإنسان يجب أن تكون سليمة ومن الأسر البعيدة عن أمراض الوراثة أو القرابة التى تصيب وتضعف الجينات والأمشاج وقد تبين علميا أنه كلما كان التكوين الحيوى الخلقى فى حياة الجنين تكوينا سليما نضجت هذه الخلايا النضوج الخالى من الأمراض العصبية وعلى العكس من ذلك كلما كانت خلايا العلقة والمضغة مريضة شاذة ملتوية كان مستقبل حياة الجنين يسودها الشذوذ والاندفاع والعنف .

لم تغفل الرسالة المحمدية كل هذه الأمور بل ركزت عليها واهتمت بالصحة النفسية والرسول يقول «إياكم وخضراء الدمن» وهى المرأة الجميلة فى المنبت السوء وهذا السبق العظيم الذى اهتمت به الرسالة المحمدية يعد سبقا لم تسبقه إليه أى حضارة فقد ركزت على الحقائق حتى قبل حياة النطفة لتقى الإنسان من العنف فى مستقبل حياته وتعهدت هذه الرسالة النطفة فى مراحل تكوينها وأوصت بالأمهات وأعطتهم الحقوق الكفيلة لحصانة الجنين حتى يولد على الفطرة السمحاء وأوصت بالرضاعة من ثدى أمه وهى تعلم أن عملية الرضاعة ليست فقط عملية شبع ولكنها أيضا عملية صحية نفسية من الدرجة الأولى تنضج عواطف الطفل مع العطف والحنان والسكون ويشكله الوالدان التشكيل الهادىء الذى يكبر وينضج على المحبة بعيدا عن العناد والاندفاع والتحطيم والسرقة وكلها بذور العنف فى مستقبل حياة الطفل يقول القرآن ﴿وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾﴾

سورة النساء آية «٩» .

وسوف أتحدث عن الوقاية الأولية ثم الوقاية الإسلامية الثانية والوقاية الإسلامية التأهيلية .

## الوقاية الإسلامية الأولية

تهتم هذه الوقاية بمنع حدوث المرض ولا يكون ذلك إلا بالتحصين الجيد وزيادة حصيلة الإنسان ضد العنف والاعتداء .

وتهتم التربية الإسلامية بالنضوج الدينى مبكرا قبل النضوج الجسمى والاجتماعى والنفسى ونرى السيد الرسول صلوات الله عليه يقول

«علموا أولادكم الصلاة لسبع»

وهذا التعليم للصلاة يستوجب حفظ القرآن ويتطلب مصاحبة الأطفال وتعليمهم النظافة والوضوء والتحدث إليهم وقص القصص حتى يعلموا ما هم مقبلون عليه ويستوجب شرح آيات القرآن وكيف يصل الإنسان إلى تحكيم الإرادة وكيف يرعى النية وما هو الحلال والحرام؟ كل ذلك مبكرا قبل سن السابعة فيستقر الميزان بين الدوافع الإنسانية المسلحة وبين الطاقات الملكية النفسية ، وتتزاوج هذه الطاقات فى طاقة واحدة هى شخصية الإنسان التى تصبح مزيجا من طاقات التدين وحفظ المثل والعيش معها والطاقات الأخرى من الدوافع التى تشبع غريزتها مع المثل والقانون مبكرا فى حياة الإنسان فيقل العنف والكراهية ويزداد الحب والعمل لأجل الأسرة والأقارب وتتكون اللبنات الأولى فى حب الله ورسوله والآباء والأحباب والأخوة يقول صلوات الله عليه

«أحبوا الله لما يغذوكم به من النعم وأحبونى لحب الله وأحبوا آل بيتى لحبى» .

إن عملية الاهتمام بالتربية الدينية قبل سن السابعة هى عملية وقائية مهمة فى حياة الناس وكلما نضجت طاقات أولادنا النضوج الدينى مبكرا تحصن من الضعف والهوى وكلما حمل معه رصيدا قويا يعينه فى سنين العمر المقبلة وتأتى حياة المدرسة وكلما حمل الطالب معه حصيلة من القرآن ومن الدين سهل عليه اجتياز مراحلها وقد

أجاد الحفظ واستقام لسانه على التعبير وقام بتنفيذ ما تعلم وصبر صبرا جميلا واحترم الكبار وتطلعت نفسه إلى السلوك القويم الذى عرفه من حصيلة القصص التى عرضت عليه واستقر كل ذلك فى صميم كيانه وعندئذ تسير العملية التعليمية بخطى ناجحة سريعة تحصل المزيد والمزيد ، وتصطبغ مبكرا بقيم بناءة تدعم بناء الشخصية وتقويها وهؤلاء هم الذين يفتح الله عليهم ببركات وبركات ويزداد التركيز ويستقر الخيال ويتهذب السلوك بعيدا عن الاندفاع والكراهية والغش وهى البذور التى تكبر كلما أغفلت هذه التربية واهتمت بحياة الهوى والعبث أو التى لم تعط النشء متطلبات حياته المستقبلية بل أغفلته ونبذته وانصرفت عنه وساد الطلاق والانفصال بينهم فزاد العدوان والكراهية والتحطيم واللامبالاة .

وتستطيع المدرسة أن تركز على هؤلاء التعساء الذين لم ينالوا حظهم من التربية الدينية النفسية السليمة فتزيل بذور الاندفاع والعنف قبل استقرار براعمها فى شخصياتهم . إن وسائل الإعلام جميعا مسئولة أيضا عن التربية الإسلامية وكيف تقوم بها وعن تدريب من يقومون بها وعن المناهج المختلفة والقصص الجيدة ووسائل الإعلام يجب أن تنضج بعيدا عن الإثارة الكاذبة الهدامة هذه الإثارة التى تطغى على ميزان طاقات الإنسان بين قيمه وبوافعه والتى تحتاج إلى العامل الإيمانى فى الاتزان ، إن بعضها يضر ذلك الاتزان فيطغى الهوى على الميزان وينحرف النشء إلى تحقيق الدوافع غير ناظرين إلى القيم وهنا تكمن خطورة الإعلام والنشر والإذاعة بصفة عامة ويزداد العنف لتحقيق الهوى . وتحقيق الشورى سوف يضع حدودا لطغيان وسائل الإعلام وكلما نضجت الأمة عملت على الوقاية وزيادة الحصانة لأعضائها وهى ترسى قواعد صلبة لا تتعداها وسائل الإعلام التى تدخل إلى كل بيت على اتساع رقعة الوطن. وعندما يصل النشء إلى النضوج الجسمى فى فترة المراهقة يواجهون هذه المرحلة برصيد من الصبر مارسوه وعايشوه قبل هذه الفترة وتعودوا عليه على يد المربين الذين قاموا بالتربية الدينية خير قيام ، ويقول صلوات الله عليه .

«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»

والصوم والصبر صنوان ويجتاز هؤلاء الشباب هذه المرحلة ويتطلعون إلى حياة تحصيل العلم ومنهم من يقبل على الحياة العملية فى الحقل والمصنع بعيدا عن عنف الاندفاع إلى الهوى الجنسى هذا العنف الذى يصـــاحب هذا الدافع والذى يعد من أشد أنواع العنف .

والتربية النفسية وهى صنو للتربية الدينية تعمل على تهذيب النفس والبعد عن الانحراف والعنف .

## الوقاية من العنف فى المرحلة الثانية

وتتميز هذه المرحلة بظهور أعراض العنف على بعض المواطنين وهناك أسباب عضوية وهرمونية واجتماعية ونفسية كل هذه الأسباب يجب أن تشخص التشخيص اللازم وتعالج العلاج المبكر المناسب ويقول القرآن

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَأَهۡلِيكُمۡ نَارٗا وَقُودُهَا ٱلنَّاسُ وَٱلۡحِجَارَةُ

سورة التحريم آية «٦» .

والعمل على اقتلاع جذور هذا العنف أمر مهم لاستمرار الأمن والأمان بين الناس ويقول القرآن

وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ

سورة البقرة آية «٤٥» .

## الوقاية التأهيلية

وهذه هى المرحلة الثالثة وهى علاج من تزمن عليه أعراض العنف فى مؤسسات تأهيلية تتسم بالتربية الدينية والبرنامج اليومى المنظم الذى يبدأ بالنظافة والصلاة فى مواقيتها والاهتمام بالعمل المخطط المناسب للشخصية ومدته ومن يقومون به والبعد عن مواجهة العنف بالعنف بل بالتفاهم والتسامح ويقول القرآن

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ

سورة فصلت آية «٣٤، ٣٥»

## دور المؤسسة الدينية فى منع العنف

وتتميز بلادنا بتطور عظيم فى دور المؤسسة الدينية ويوجد فى مصر أكثر من ألف مسجد جامع عبارة عن جمعية منظمة تشرف على خدمات هذه المساجد التى أنشأت أماكن بجوارها وأعلاها تتسم بالخير العام للصحة العامة والصحة الاجتماعية وفحص مشاكل الأسر وأماكن للتربية والتعليم ونواد للشباب ومكتبات عامة ، كل ذلك ينبع من أصالة المسجد ويشع خيره الاجتماعى والصحى والتعليمى والثقافى علاوة على خيره الدينى ، يشع هذا الخير على مجتمع المسجد الجامع ويعد وقاية مهمة أولية وثانوية وتأهيلية لمرضى العنف . ويقول القرآن

وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ ۚ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

سورة آل عمران آية «١٠٤» .

## الحقوق العامة

وعندما ينال المجتمع بجميع طبقاته حقوقه المشروعة التى أعطاها إياها الدين عندما تهدأ النفوس ولا يظهر العنف وحقوق الأطفال أول هذه الحقوق وتليها حقوق الوالدين وحقوق المرأة وحقوق العامل وحقوق المسن وحقوق الشورى . وقد اهتم الإسلام بهذه الحقوق وتحدث عنها فى عديد من آياته وحض على احترامها وأنذر من يعتدون عليها بحياة ضنكة مؤلمة فى الدنيا والآخرة ويقول القرآن

﴿ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا ۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴾ (٢٢٩)

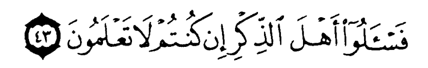
سورة البقرة آية «٢٢٩» .

**العنف يزيد العنف**

وكلمة أخيرة أن علاج العنف اتجاه خاطىء وكلما كان علاج العنف بالتشخيص الصحيح والعمل على علاج أسبابه ومتابعة العلاج حتى تهدأ النفوس الثائرة كان ذلك مفيدا ، أما العلاج بالحجز والتعذيب والعنف فهو خطأ جسيم يزيد الإصرار على العنف واقتناص الفرص للعودة لعنف أكبر وأشد فالمؤسسات العقابية التى لا تهتم بالعلاج النفسى والدينى والاجتماعى إنما تزيد العنف شدة وانحرافا .

**التدريب**

ويستوجب العمل فى ميدان الوقاية من العنف تدريبا خاصا لكل الذين يعملون فى هذا المجال خاصة المربين ورجال الأمن والأطباء والنفسيين والاجتماعيين ورجال الدعوة هؤلاء جميعا وغيرهم ممن يقومون فى مجال الأبحاث يجب أن يتلقوا فيضا من المعرفة الدينية والنفسية والعلمية حتى يتبين لهم أسباب العنف وأسبابه المرضية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية فيسهل عليهم التوجيه الصحيح والعلاج المستقيم ويقول القرآن» .



سورة النحل آية «٤٣» .

# محاولة إدخال القـــــرآن الكريم
# فى العـــــلاج بدون بصيــــرة
# هـــــو انحـــــراف عن جـادة الصواب

إن هؤلاء الذين يعالجون دون تشخيص يقترفون إثما كبيراً فهم يجهلون التشخيص ومعرفة أسباب المرض والاضطرابات العصبية والنفسية لها أسبابها العديدة من التهابات بميكروبات شتى إلى أورام مختلفة إلى إصابات للرأس تؤدى إلى تهتك الأنسجة العصبية إلى فيروسات عديدة ، وكل مرض له طريقة علاجية خاصة وهؤلاء المشعوذون يخادعون ليتكسبوا وهذا ابتزاز غير مشروع .

والأهم من هذا كله والأخطر أنهم يعرضون كتاب الله الكريم إلى مخاطرة كبيرة عندما يفشلون فى العلاج وتزداد حدة الأمراض فسوف يؤدى ذلك إلى فقدان الثقة وهذا خطر عظيم .

إن الموضوع موضوع مهم وهو كيف تعالج الأمراض وهذه لها معاهدها وكلياتها ومعامل أبحاثها وطرق تشخيصها ونحن كمسلمين لا يمكن لنا ونحن على أبواب القرن الحادى والعشرين أن نغلق هذه الكليات والمعامل ونغمض عيوننا عن التقدم العلمى المذهل فى مجال الطب والعلاج ، إن الأمر جد وليس بهزل وهؤلاء الذين يزعمون أنهم يعالجــون بالقرآن ويدعون بأن الجن يتحدث من أفواه المرضى يخدعون الناس إذ إنه لا يتكلم إلا المريض نفسه ، إنهم يوهمون المرضى ويزيدون معاناتهم بالإيحاء إليهم أن الجن يستطيع الإجابة عن أسئلتهم وهذا خداع ولابد من وقف هذه الخزعبلات وتسن لذلك القوانين اللازمة .

## القرآن الكريم برىء من هؤلاء المعالجين

إنهم يزعمون أنهم يعالجون والقرآن الكريم برئ منهم ، يشيعون بين الناس أن هناك مسا من الشيطان يمرض الناس وإذا أردت أن تتحدث مع أحدهم عن الجن هل رآه هل عاش معه ؟ ومن هو الجن ؟ تجد أنه لا يعلم شيئا عن ذلك !!

وليس معنى ذلك أننا ننكر الجن ووجوده ولكننا ننكر تصورهم إن المرض يأتى من الجن وأتحدى أحدا منهم أن يبين للناظرين أو للسامعين أو يدلل على آثار ذلك المس الشيطانى المزعوم فالمخ البشرى يحتوى على مائة بليون خلية فى فضاء الرأس وهذه الخلايا هى التى خلقها الحق وأبدع فى خلقها أيما إبداع لتجعل الإنسان قادرا على السمع والرؤية والتذوق والشم والإحساس والأمراض لها أسباب مختلفة منها الالتهابات الميكروبية وأن العلاج يحتاج للتشخيص الدقيق بالأجهزة الحديثة والمتطورة التى تعين الآن على تحديد مكان المرض . ولكن هؤلاء الذين يأتون بالآية القرآنية التى تقول

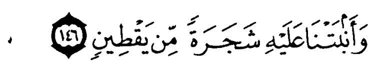
﴿ٱلَّذِينَ يَأْكُلُونَ ٱلرِّبَوٰاْ لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ ٱلَّذِى يَتَخَبَّطُهُ ٱلشَّيْطَـٰنُ مِنَ ٱلْمَسِّ﴾

سورة البقرة آية «٢٧٥» .

ثم يبنون نظريات هلامية لهذا الموضع لا يعرفون ماذا يدور فى الجهاز العصبى للإنسان وأسباب الأمراض ويصور لهم جهلهم أنهم عرفوا شيئا والقرآن بعيد عنهم كل البعد لأن القرآن عندما يصور هذا التصوير لآكل الربا يريد تنفير عباده عن تعاطى الربا والتعامل به .

إن القرآن الكريم رسالة للهداية والنظر فى معجزات الله فى الكون والرسول ﷺ هو القائل «تداووا يا عباد الله فان الله خلق لكل داء دواء»

. وكان ﷺ إذا مرض يعالج بالنباتات الطبية المختلفة المعروفة فى زمانه ﷺ والقرآن الكريم يقول عن سيدنا أيوب

 ،

سورة الصافات آية «١٤٦» .

وهذا علاج لسيدنا أيوب بالنباتات الطبية ويقول سبحانه وتعالى



سورة «ص» الآية «٤٢»

وهذا علاج بالسوائل الكيماوية .

والزعم بأن هناك بعض الحالات تم شفاؤها على أيدى هؤلاء المعالجين المزعومين فهذا يحتاج إلى أن يعرفوا أن التحسن الذى يطرأ على المريض قد يكون لناحية إيحائية مؤقتة ولكن التحسن الحقيقى هو الذى يجرى عليه فحوصات وأبحاث لمعرفة هل انتهت أسباب المرض أم مازالت موجودة ؟ وإنى لأدعوهم للحوار حتى يتوقفوا عن خداعهم .

# خاتمة

أخى القارىء :

● إن هذه المحاولة لفهم جديد للصحة النفسية فى القرآن تدعونا إلى مزيد من التأمل حول المعانى النفسية فى الآيات القرآنية وإن كنت قد ألقيت بعض الضوء فى هذا المجال فإنى أومن أن آيات القرآن هى بناء نفسى شامل ليس فقط للإنسان ولكن للجماعات والأمم والأجناس جميعا .

● وسوف يصدر بإذن الله الكتاب التالى عن مزيد حول هذا الفهم لآيات القرآن فى هذا الاتجاه مع الصحة النفسية وسوف يكون الكتاب القادم عن **«الرأى العلمى حول ظاهرة العلاج بالقرآن»**.

إن القرآن الكريم دعوة للتفكر فى آيات الكون والحوار حول معانى آياته وما تحويه من كنوز علمية متجددة مصداقا لقوله تعالى

وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾

سورة ص آية «٨٨»

وقوله قُل لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَن تَنفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا ﴿١٠٩﴾ سورة الكهف (١٠٩)

وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ ۗ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِّنْ عِندِ رَبِّنَا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ سورة آل عمران (٧)

**صدق الله العظيم**

# المحتويات

صفحة

رقم الايداع بدار الكتب ٩٩٦٣ / ١٩٦٤

ISBN977-06-7574-1

الطباعة مؤسسة دار الهلال